

Välkommen att yoga  
i Finlands Yogainstitut  
i Saarijärvi!



# Finlands Yogainstitut

i Saarijärvi kommun har alltsedan år 1973 varit ett riksomfattande center för yogautövning och -undervisning. Institutet är beläget mitt i en vacker och ren natur vid Saarijärvi sjö och upprätthålls av Finlands Yogaförbund rf (FYF). Den lugna och trivsamma atmosfären utgör en ypperlig omgivning för yoga, för att stilla sig och för en holistisk förnyelse.

På yogainstitutet arrangeras året runt yoga-kurser med tyngdpunkt på olika teman. Kursprogrammen innehåller yogaövningar, föreläsningar och diskussioner inomhus i yogasalarna och ute i naturen. Kursledarna är erfarna yogalärare. Kurserna är med några få undantag på finska, men sedan gammalt har det inom yogaförbundet funnits aktiva svenskspråkiga lärare som upprätthållit en liten verksamhet också på svenska.



Till Yogainstitutets verksamhet hör också yoga-läro-utbildning. Yogalärare FYF®-utbildningen (EUY-500) är godkänd av Europeiska Yoga-unionen (EUY) och den enda i sitt slag i Norden. Därtill arrangeras olika slags fortbildningskurser för yogalärare.

## Yoga är

en urgammal egenvårds- och självutvecklingsmetod som passar alla som är intresserade av sitt välbefinnande och sin andliga utveckling. Yogautövaren jobbar med sig själv enligt sina egna förutsättningar.

## Yoga

- stöder hälsan holistiskt
- ökar kroppens rörlighet, flexibilitet och styrka
- leder till avslappning och att sinnet stillas
- ökar koncentrationsförmågan
- leder till inre stillhet
- leder till en mer hälsosam livsstil

Då självkännedomen och medvetenheten fördjupas klarnar också våra livsvärderingar och vi upplever harmoni vilket för oss mot balans och en bättre vardag.

***Yoga kan utövas av alla oavsett ålder och kondition, såväl kvinnor som män.***



Yoga ger inre glädje

Yoga ger mer livskraft





## God vegetarisk mat stöder hälsan

Institutets kök bjuder på varma vegetariska delikatesser, fräscha sallader och rågbröd på traditionell surdegsrot. Och naturligtvis organiskt, alltid då det är möjligt.



## Rökbastu

I vår rökbastu vid stranden av Saarijärvi kan du på sommaren njuta av härliga bastubad och allt emellanåt ta ett dopp i det klara vattnet i sjön.





## **Finlands Yogainstitut**

Taipaleentie 122  
43100 Saarijärvi

Kursförfrågningar och anmälningar  
tfn 014 421 670  
e-post: [opisto@joogaliitto.fi](mailto:opisto@joogaliitto.fi)  
[www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri](http://www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri)



[www.facebook.com/Suomen-Joogaliitto-760069570864963/](http://www.facebook.com/Suomen-Joogaliitto-760069570864963/)

***Bekanta dig med Yogainstitutets kursutbud  
och välkommen också som medlem  
i Finlands Yogaförbund rf.***