

## Kurssiohjelma: Joogasta voimaa arkeen 10.11.2023-12.11.2023

pe 10.11.2023

klo.18-19 illallinen

klo.19-21 kurssin esittely ja rauhoittava iltajooga

la 11.11.2023

klo.7.30-9.00 aamujooga

klo.9-10 aamiainen

klo.10-11.30 alustus ja keskustelua aiheesta: Joogasta voimaa arkeen

klo.11.30 lyhyt joogaharjoitus seisten

klo.12-13 arjen ja työelämän haasteet

klo.13-14 lounas

klo.14-15 vapaata ohjelmaa

klo.15-16.15 elämän tasapaino ja miten jooga voisi auttaa näiden asioiden löytämiseen

klo.16.30-18.00 joogaharjoitus

klo.18-19 illallinen

klo.19-21.30 sauna ja vapaamuotoista yhdessäoloa

su 12.11.2023

klo. 7.30 aamujooga

klo. 8.30 aamiainen

klo 9.15-10 karmajooga

klo.10-11 yhteenveto kurssin teemoista

klo 11-12 kevyt joogaharjoitus ja kurssin päätös

klo. 12 lounas