

## Jooga ja mindfulness 21.8 – 24.8.2023

Ohjaajat: Ilse Becker ja Merja Tompuri, joogaopettajat SJL

### Ohjelma

Klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
7.45-8.45		aamujooga	aamujooga	7.30 aamujooga
9.00		<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen</b>	<b>Klo 8.30 Aamiainen (huom)</b>
10.00		Luento: mindfulness/sati ja keho  Mindfulnessharjoituksia: "kehoon laskeutuminen"	Luento: mindfulness/sati ja mieli  Mindfulnessharjoituksia: "mielen laboratorio"	Luento, yhteenvetoa Joogaharjoitus
<b>13.00</b>		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Klo 12 Lähtölounas Hyvää kotimatkaa!</b>
		Ulkoilua, vapaata	Ulkoilua, vapaata	
15.00		Mindfulness-harjoituksia Joogaharjoitus	Luento: "sopiva ponnistelu" Yinjoogaharjoitus	
<b>18.00</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
19.00	Kurssin avaus ja joogaharjoitus	Rauhoittava iltajooga	Sauna	