

## 50. Syventävä pranayama - kurssin ohjelma 28.-31.8.2028

Ota aikaisemmin jaetut monisteet, Joogasutra, Hatha Yoga Pradipika ja rento mieli mukaan!

### Maanantai

18.00 Illallinen

19.00 Kurssin aloitus, tavoitteet ja harjoitus

### Tiistai

07.00 Aamuharjoitus: Asana, pranayama, meditaatio

09.00 Aamiainen

10.00 Työpaja: Kertausta: Matka sisäiseen joogaan Joogasutran mukaan, varsinaiset pranayamat, valmistelevat harjoitukset, hengittäminen pidätyksellä ja ilman pidätystä hidas ja nopea hengittäminen, Kriyat eli puhdistavat harjoitukset, kumbhaka, bandhat, ja Asvhini- ja Brahma -mudra: kysymyksiä keskustelua ja harjoitusta

13.00 Lounas

16.00 Harjoitus, jooganidra

18.00 Illallinen

19.00 Sisäinen jooga: pratyahara, dharana ja dhyana sekä joogan henkisyys

### Keskiviikko

07.00 Aamuharjoitus: Asana, pranayama ja meditaatio

09.00 Aamiainen

10.00 Luento: Hengityksen merkityksestä ja hengitysharjoitusten vaikutuksista erityisesti professori Andrew Hubermanin kahden podcast jakson perusteella. Vielä lisää pranasta.

11.30 Työpaja: meditaatio hengityksessä: hengitys, hellittäminen, läsnäolo, mielen laatu ja mielen kohdentaminen

13.00 Lounas

16.00 Harjoitus, jooganidra

18.00 Illallinen

19.00 Savusauna

### Torstai

07.00 Aamuharjoitus: Asana, pranayama, meditaatio

08.30 Aamiainen

10.30 Työpaja ja kurssin päätös

12.00 Lähtölounas

Antti Heikinheimo

laamanni

[+358 40 544 8784](tel:+358405448784)

[antti.heikinheimo@sovittelijat.fi](mailto:antti.heikinheimo@sovittelijat.fi)

[www.sovittelijat.fi](http://www.sovittelijat.fi)