

Ikääntyminen ja elämänilo pe 1.12.- su 3.12.2023

Ohjaajat Marjatta Lairio, Jooganopettaja SJL® ja Maija Räsänen Jooganopettaja SJL-opiskelija ja keuhkolääkäri.

Perjantai

- Klo 18.00 Päivällinen
- Klo 19.00 Kurssin avaus ja tutustuminen
- Klo 20.00 Iltajooga

Lauantai

- Klo 7.30 Joogaharjoitus
- Klo 9.00 Aamiainen
- Klo 10.00 *Elämänvaiheiden uusi hahmottaminen*
Positiivisuus ja mielen hyvinvointi
Alustus ja keskustelu
- Klo 11.30 Joogaharjoitus
- Klo 13.00 Lounas
- Klo 14.00 Ulkoilua
- Klo 15.00 *Ikääntymisen haasteet ja ilon lähteet*
Ryhmätyö ja keskustelu
- Klo 17.00 Joogaharjoitus
- Klo 18.00 Päivällinen
- Klo 19.00 Sauna
Iltatee ja keskusteluja

Sunnuntai

- Klo 8.00 Karmajoogaa
- Klo 9.00 Aamiainen
- Klo 10.00 *Hyvän hengityksen merkitys terveydelle*
Alustus ja keskustelu
- Klo 11.00 Kurssin päätöskeskustelu
- Klo 12.00 Lähtölounas