

Joogaa Välipäivien Hämärässä SJL

27.-30.12.2023

Ohjaajat: Sami Fabritius SJL® & Ilse Becker SJL®

	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
08:00		Aamujooga - herättävä	Aamujooga - herättävä	Aamujooga - herättävä 07:30-08:30
09:00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen 08:30-09:15
10:00		Alustus & Keskustelu	Alustus & Keskustelu	Karmajooga 09:15-10:30
11:00		Ulkoilu 12:30 Joogahetki	Ulkoilu 12:30 Joogahetki	10:30–12:00 Kurssin päättäminen ja pieni harjoitus
13:00		Lounas	Lounas	Lähtölounas 12.00
14:30		Ulkoilu	Ulkoilu	
16:30		Joogaharjoitus	Joogaharjoitus	
18:00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19:00	Kurssin avaus, tutustuminen joogaharjoitus	Ulkoilu	Sauna	