

Kehon ja mielen joogaa Joogaopistolla to-su 22.-25.8.2024

Ohjaajina Jorma Rusanen ja Ulla-Maija Rönkä

To 22.8.

klo 18 illallinen

klo 19–21 kurssin esittely ja levollinen iltajooga

Pe 23.8

klo 7.30 yinjooga

klo 9 aamiainen

klo 10 luento yinjoogan taustasta

klo 11–12.30 joogaharjoitus

klo 13 lounas

klo 15.30 ulkoilua ja joogaa luonnossa (sään salliessa)

klo 17 jooganidra

klo 18 illallinen

klo 20 rauhoittava yinjooga

La 24.8.

klo 7.30 yinjooga

klo 9 aamiainen

klo 10 luento ja harjoituksia hengityksen ja mielen yhteydestä

klo 11.30 joogaharjoitus

klo 13 lounas

klo 15.30 meditaatiokävely (sään salliessa ulkona)

klo 16.30 jooganidra

klo 18 illallinen

klo 19 savusauna

Su 25.8.

klo 7.30 yinjooga

klo 8.30 aamiainen, karmajooga ja kirjallinen kurssipalaute

klo 10 kurssin päätös joogaharjoitus

klo 12 lounas

Olet lämpimästi tervetullut kurssille.

Jorma ja Ulla-Maija

Elokuinen kurssimme sisältää hengityksen ja mielen hyvinvointia tukevia joogaharjoituksia. Lisäksi syvennymme levolliseen yinjoogaan ja syvästi rentouttavaan jooganidraan. Osallistujilla on rauhaa omakohtaiseen kokemukseen ja levolliseen itsetarkkailuun. Kurssi voi toimia myös lomana arjen kiireestä.

Kurssin lähtökohtana on harjoittaa joogaa, johon sisältyy kehon, hengityksen ja mielen tyyntyminen sekä sisäiseen harmoniaan laskeutuminen. Keinoina käytämme joogaharjoituksia, hengityksen vapauttamista ja rauhoittavaa unen ja valveen rajamailla tapahtuvaa syvärentoutumista (jooganidra).