

YOGALEDARTRÄFF PÅ SVENSKA

lördagen den 3 februari 2018 i Helsingfors

Munksnäs servicecentral, Bredviksvägen 30

KARAYOGA

Vad gör karayoga till karayoga?



- 9.30 Anmälning
- 10.00 Öppning
- 10.15 *Bengt Holmström*: Karayoga, övning 1,5 timme ingår
- 12.30 Lunch (ta med smörgås e.d., vi bjuder på kaffe/te och Runebergstårta)
- 13.30 Diskussion om yoga för män: kara- eller gubbyoga (äijäjooga), grabbyoga (jäbäjooga) och blandgrupper. Praktiska övningar och tillämpningar ingår. *Annika Törn-Raiskila* leder diskussionen, i vilken deltar *Pekka Tuomi* och *Bengt Holmström*, vilka båda leder yogagrupper för män. Vi hoppas på en givande diskussion och att deltagarna delar med sig av sina egna erfarenheter, kunskaper och synpunkter på dagens tema.
- 15.30 Avslutning

Mattor finns, men du kan ta med en egen sittkudde e.dyl.

Anmälning senast den 19 januari 2018 till berit.pystynen@kolumbus.fi eller tfn 050 3508 943

Deltagaravgift 35 euro (för Yogaterapiföreningens medlemmar 30 euro) betalas senast 19.1.2018 till Yogaterapiföreningen FI97 1372 3000 0325 91, referensnummer 126337.

Yogaledarträffen är öppen för alla FYF-yogalärare och -studerande.

Tilaisuus on kaikille SJL-jooganopettajille ja -opiskelijoille avoin.

VÄLKOMMEN! TERVETULOA!

Arrangör: Yogaterapiföreningen rf

Bild: Creative Commons
© 2010 Witold Fitz-Simon