

YOGALEDARTRÄFF PÅ SVENSKA

lördagen den 9 februari 2019

i Yogaterapiföreningens nya utrymmen på Topeliusgatan 3 B i Tölö, Helsingfors

(plats finns för cirka 20 deltagare)

RYGGEN – den fysiska yogaövningens grundpelare



- 9.30 Anmälning
- 10.00 Öppning: *Marja Vanhala*, Yogaterapiföreningens ordförande
- 10.30 Yogaövning: *Karin Sillander och Annika Törn-Raiskila*
- 12.30 Lunch (ta med smörgås e.d., vi bjuder på kaffe/te och Runebergstårta)
- 13.30 Ryggens välbefinnande – stabilitet och rörlighet: *Karin Sillander*
Ryggens kondition är central för vår hälsa. Vi får med Karin repetera ryggens anatomi och rörlighet, hållningen och hur yogaövningen bidrar till ryggens välbefinnande.
- 14.15 *Karin Sillander och Annika Törn-Raiskila*: WORKSHOP – anpassningar och justeringar utgående från förmiddagens yogaövning och ryggen.
Rum för frågor, erfarenhetsutbyte och diskussion.
- 15.30 Vi avslutar dagen i en bra sittställning och sitter stilla en stund.

Mattor och kuddar finns, men du kan gärna ta med din egen sittkudde.

Anmälan senast den 25 januari 2019 till berit.pystynen@kolumbus.fi eller tfn 050 3508 943.

Deltagaravgift 35 euro (för Yogaterapiföreningens medlemmar 30 euro) betalas senast

25.1.2019 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