

## JOOGA JA HENGITYS

Joogaterapiayhdistyksen joogakoulu 23. - 24.10.2021 Helsingissä

### Lauantai 23.10. Hengityksen filosofia

- 09.30 Ilmoittautuminen
- 10.00 Avaus: puheenjohtaja Marja Vanhala
- 10.15 Joogaharjoitus: Annika Törn-Raiskila
- 12.15 Lounastauko (omat eväät)
- 13.15 Hengityksen filosofia: FT Petri Berndtson
- 14.30 Keskustelua, kysymyksiä päivän aiheesta
- 15.30 Päivän päättäminen

### Sunnuntai 24.10. Hengityskoulumenetelmä ja sen harjoitukset

- 9.00 Ilmoittautuminen
- 9.30 Hengitys ja mieli: psykologi, psykoterapeutti Minna Martin. Tutustutaan hengityskoulumenetelmään ja sen harjoituksiin. Harjoitukset tehdään yksilöharjoituksina ja mukana on hyvä olla joogamatto, pieni tyyny ja peitto.
- 11.30 Lounastauko (omat eväät)
- 12.30 Edellinen aihe ja siihen liittyvät harjoitukset jatkuvat
- 14.30 Keskustelua, kysymyksiä päivän aiheista
- 15.00 Loppusanat ja päivien päätös

Koska osallistujamäärää saatetaan rajoittaa poikkeustilanteen vuoksi otetaan ilmoittautumiset huomioon saapumisjärjestyksessä. Joogakoulu pyritään tarvittaessa järjestämään etäyhteydellä (zoom). Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita myös oletko halukas osallistumaan etänä.

Mahdollisista muutoksista tietoa nettisivuillamme [www.joogaterapiayhdistys.fi](http://www.joogaterapiayhdistys.fi)

**Ilmoittautuminen ennakkoon** 30.9.2021 mennessä [elisabet.pauligtonnes\(at\)gmail.com](mailto:elisabet.pauligtonnes(at)gmail.com)  
Tiedustelut päivystyksen aikana perjantaisin alkaen 10.09.2021 klo 09.00-09.30 puh. (09) 637 573

**Joogakoulun hinta:** molemmat päivät 115 €, jäsenille 95 €, yksi päivä 70 €, jäsenille 60 €.

**Maksu:** Joogaterapiayhdistys ry:n tilille FI97 1372 3000 0325 91, viitenumero 123123, eräpäivä 18.10.2021.

Joogakoulu pidetään Rudolf Steiner-koululla Lehtikuusentie 6, Helsinki. Paikalle pääsee raitiovaunu 10:llä, Kuusitien pysäkki, ja Mannerheimintietä kulkevilla busseilla.

Huom! Ota mukaan oma alusta ja mukavat, lämpimät vaatteet.