

| LA 2.3. | LUENTOSALI PARVI | LUENTOSALI KELLARI 1 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00 | Mantra Magic Kylli Kukkk | Naisen juuret ja siivet - henkisyuden kehollistaminen Katja Frange |
| 11.00 | Joogaa ilman rasitusvammoja Jutta Aalto | Ayurvedan ruokavaliosuosituks Mandip Kaur |
| 12.00 | SLOW WALK -kävymeditaatio <i>Merikaapelihallissa</i> | SLOW WALK -kävymeditaatio <i>Merikaapelihallissa</i> |
| 12.30 | Jumaluus ja ääni Janne Kontala | Sairauden syntyprosessi: mistä sairaudet johtuvat Ossi Viljakainen |
| 13.30 | Paaston myönteiset vaikutukset terveyteen Timo Kosonen | Henkiset voimavarat Pirjo Säisä-Winter |
| 14.30 | Ravitsemuksen jooga Jaakko Halmetoja | Äänenkäyttö stressinhallintaan joogaterapiassa Iia Lappalainen |
| 15.30 | Mitä on meditaatio? Tony Dunderfelt | Tantran salaisuus - ääni, värähtely ja jooga Miska Käppi |
| 16.30 | Mindfulness - MBSR - vaikuta terveyteesi, auta aivojasi Maria Aropelto | Miten ikäännyt kauniina ja terveenä Ayurvedan mukaan Heidi Nyström |
| 17.30 | Pranayamaharjoituksen vaikutuksista Antti Heikinheimo | Löydä yhteys sisäiseen valoosi ja merkitys olemassaolollesi! Leena Maria Markkanen |

| LA 2.3. | LUENTOSALI KELLARI 2 | NURKKA |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00 | Ajatusten avulla sisäiseen eheyteen Terttu Seppänen | |
| 11.00 | Mitä jos sanoja ei ole? Kari Nenonen | Lasten jooga 2-6v. Paola Leon-Kääriä |
| 12.00 | SLOW WALK -kävymeditaatio <i>Merikaapelihallissa</i> | SLOW WALK -kävymeditaatio <i>Merikaapelihallissa</i> |
| 12.30 | BKS Iyengar - 80 vuoden elämäntyö joogan saralla Lauha Halonen | Lasten jooga 7-12v. Paola Leon-Kääriä |
| 13.30 | Hoitavat ja hemmottelevat Ayurvedahieronnat Anitta Korpela | Rentoutuskellunta -info Teppo Räisänen |
| 14.30 | Western Herbs from Ayurveda perspective Justine Cederberg |  Kokeile Muistijoogaa Antti Sipinen |
| 15.30 | Ayurvediset hieronnat ja hoidot stressin hoitoon Terry Thomas | Yerba mate -info: Luonnon voimajuoman terveysvaikutukset Antti Pohja |
| 16.30 | Sisäisen ilon vapauttaminen A.Sinisalo & J.Laaksonen | |
| 17.30 | Kuoleman hiljaista? Luento onnellisesta elämästä Kelsang Lekmo | |



| SU 3.3. | LUENTOSALI PARVI | LUENTOSALI KELLARI 1 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00 | The Key To Your Happiness Jack Boken  | Jooga ja kulttuurinen omiminen Ella Poutiainen |
| 11.00 | Virtaa ja elinvoimaa villiyrteistä Raija ja Jouko Kivimetsä | Henkinen paine ja miten siihen pääsee käsiksi Annamari ja Sami Tornikoski |
| 12.00 | SLOW WALK -käveymeditaatio Merikaapelihallissa | SLOW WALK -käveymeditaatio Merikaapelihallissa |
| 12.30 | Joogan hiljaisuus Mäns Broo | Yhteys hiljaisuuteen äänekkään arjen keskellä Emilia Vasko-Kujala |
| 13.30 | Tavoitteena täydellinen terveys Pardaman Sharma | Olen KOKONAINEN – voin hyvin ja olen onnellinen Mariela Sarkima |
| 14.30 | Matkalla Näkyväksi Nona Peuransola ja Outi Mäenpää | Ayurvedan soveltamista arkielämään Lana Lavanina |
| 15.30 | Tietoisuuden Jooga Jeremy Quick | Onnellisuuskirjoittamisen avaimet Merzi Bergman |
| 16.30 | Kuinka tiikeri kesytetään? Tuula Styrman | |

| SU 3.3. | LUENTOSALI KELLARI 2 | NURKKA |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00 | Hyvät Vibat – sukellus energioiden maailmaan Leena Siitonen | |
| 11.00 | Yoga Psychology Dada  | Lasten jooga 2-6v. Paola Leon-Kääriä |
| 12.00 | SLOW WALK -käveymeditaatio Merikaapelihallissa | SLOW WALK -käveymeditaatio Merikaapelihallissa |
| 12.30 | Heartintelligence in a Mad World Liisa Laine ja Monika Mäkitalo  | Lasten jooga 7-12v. Paola Leon-Kääriä |
| 13.30 | Hiljaisuuden kautta henkiselle tielle Henri Järvinen ja Gabriele Gorla | Mama & Baby Love - äiti-vauvajooga Hanna-Mari Nieminen |
| 14.30 | Jooga synnytyksen jälkeen Leena Syrjälä | Mitä on aito kombucha ja miten tehdä sitä itse? Ossi Valpio ja Hanna Katajamäki |
| 15.30 | Our Gratest Troubles are Our Sacred Moment Hanna von Hafenbrädl  | Tuoksu-workshop: Luonnollisen tuoksun valmistaminen Siri Lepsom |

