





LA 2.3	SALI 1	SALI 2	SALI 3
09.15	Heartfulness Yoga Xinquan Wen 	Kundaliinijooga ja eteeriset öljyt Petra Streng	Kuoleman meditaatio Lekmo Kelsang
10.30	Lempeän joogan voima Anneli Rautiainen	Yin + akupainanta (itsehoitona) Janina Suuronen	Traditional Indian Yoga 
11.45	Shaktajooga Otto Kronqvist	Nia - Yin & Yang Minna Aalto, Hanna Uusi-prosi, Susanna Kuivala	Naisen terveys -jooga/ Yoga for Women's health Hanna Manninen
13.00	Wisdom of Your Heart -flow 	Mama Love - joogaa raskausaikaan Hanna-Mari Nieminen	Heartfulness-meditaatio Laura Laine
14.15	Vahva ja Notkea keho ja mieli - Miten purat jännitteitä Päivi Nelimarkka	Strengthening your back with hatha yoga 	Suoran polun meditaatio Sointu Hietala
15.30	Hathajooga, hengitys ja rentoutus Jorma Rusanen	Guru Yoga 	Luova jooga - Elementit Sara Welling
16.45	Nia - Sound & Silence Jennika Laari, Eija Raitala & Riikka Wallin	Slow yoga Timo Junttila	Rumpumeditaatio - parantava ääni Gabriela Ariana


LA 2.3.	SALI 5	SALI 6	SALI 7
09.30	Purna Yoga Essentials - The Sun Salutations 	Yin & Yang -jooga Marika Haag	Lightfulness Flow Juuli-Maria Vuori
10.45	Löydä elämän rytmi - kundaliinijooga Emilia Vasko-Kujala	Seasonal Yoga - Body Clock Flow Suvi Hakala	Musta Jooga Meri Mort & Ruska Schönberg
12.00	Crystal Sound Yin ja Rummutus Anna-Maria Sinisalo & Johanna Laaksonen	Qigong -terveysvaikutteinen liikunta Shifu Zhang Fang	Gong ja syvä hiljaisuus Antti Tolvi
13.15	The Art of Silence 	ei käytössä	Embodied Magic: Stillness in Motion Katri Syvärinen
14.30	Reggaejooga Sanna Yrjänheikki	ei käytössä	Happy Jack Yoga 
15.45	Dynamic Resistance in Asana Timo Kurvi	Kokeile taijin alkeita Shifu Zhang Fang	ZenSuelli jooga Kylli Kukku
17.00	Inner Guidance (2 h) Mari Rasimus	Hidas ja vahva flow voimanlähteenä päivääsi Annamari ja Sami Tornikoski	Echo of spirits -sounds of primitive times, Ensiesitys Johnny Lee Michels

LA 2.3.	SALI 4
09.15	Love Notes Slow Flow Jonna Monola
10.30	Hiljainen selkä - kehon viisaus/ Vijnanajooga Jutta Niala
11.45	Pratyahara Asanassa Veera Nquyen
13.00	Mindfulness - MBSR-stressinhallinta - Läsäolo joogassa Maria Aropelto
14.15	Purna Yoga Essentials - The Hip Opening Series 
15.30	Yläraajat, rintakehä ja hartiat Jarno Mäkelä
16.45	Dive into light - Yin & Yang 

LA 2.3.	SALI 8
09.30	Ystävällisen asenteen yinjooga Katja Ojala
10.45	Assisted Yin Yoga (Partner Yin) 
12.00	Äänenkäyttö stressinhallintaan joogassa Iia Lappalainen
13.15	Yinyasa (Yin+Vinyasa) 
14.30	Mantrameditaatio Janne Kontala
15.45	Ota rennosti Kirsi Tikka
17.00	Yhdessä! – joogaa pareille Hanna-Mari Nieminen



SU 3.3	SALI 1	SALI 2	SALI 3
09.15	Purna Yoga Essentials - The Morning Series Eva Kiviluoma 	Isha Kriya and free offering Eetu Ruotanen 	Pranayamaharjoituksen perusteita Antti Heikinheimo
10.30	Grounding Yin -joogahoito Minna Ulmanen	Traditional Indian Yoga Pravesh Bhatt 	Keidas Yoga Method -Päälläseisonta Katja Ojala
11.45	Balance Between Silence & Sound in Yoga Practice 	Yin & Yang jooga Marika Haag	Tiibetiläinen jooga ja meditaatio Anna-Kaisa Hirvanen
13.00	Alaselän rauha taakse-taivutuksissa, iyengarjooga Lauha Halonen	Löytöretki itseesi - Joogaa a la Yarnanta Jarna Paalanen-Flyktman	Äänen jooga Kiureli Sammallahti
14.15	Slow the Flow Jenni Räikkönen	Hiljaisuuden joogaa Heli Harjunpää	Inner Love Meditaatio Samuli Teho Majamäki
15.30	Kohdista mieli mantroilla Riikka Lehtonen	What gets loud when you get quiet? 	Hathajooga ja jooganidra Ulla-Majja Rönkä

SU 3.3.	SALI 5	SALI 6	SALI 7
09.30	Heart Intelligence Flow Liisa Laine 	Päästä irti - Kundaliinijoogaa Risto Heikkinen	Bikyasa Power flow Janina Suuronen
10.45	Harmoninen sointukylpy äänimaljoilla ja gongilla Anne Matero	Playing Flow Kaisa Paatero	Olen KOKONAINEN - hyvää oloa ja kauneutta Mariela Sarkima
12.00	Dynaaminen hathajooga Jore Marjaranta	Virtausta lonkkaniveliin iyengarjoogan keinoin Iiris Raipala	Heartfull Hatha yoga - Lempeyden joogaa Kaisa Kärkkäinen
13.15	Mindful Yin & Lumoava Livekitara (klo 15.00 saakka) Eveliina Holm & Jaakko Elo	Qigong -terveysvaikutteinen liikunta Shifu Zhang Fang	Chakratanssi Kylli Kukku
14.30	ei käytössä	Taijin alkeiskurssi (näytös)	Naura ja rentoudu Henna Länsipää
15.45	ei käytössä	Kokeile taijin alkeita Shifu Zhang Fang	ei käytössä

SU 3.3.	SALI 4
09.15	Sointukylpy Tiina Pitkänen
10.30	Pranayama = hengitysharjoitus Lana Lavanina
11.45	Hiljainen Olemus - hengityksen voima / Vijnanajooga Jutta Niala
13.00	Pratyahara Asanassa Veera Nquyen
14.15	Mindfulness MBSR - stressinhallintaa liikkeessä Sirpa Salmenoja
15.30	Transsitanssi Gabriela Ariana

SU 3.3.	SALI 8
09.30	Uuden askeleen ottaminen - Tutkiskeleva flow Anna-Maria Sinisalo ja Johanna Laaksonen
10.45	Seasonal Yoga Flow Sini Ratas
12.00	LEAN on ME -joogaa avustettuna Tiina Mankki
13.15	Stressi ja Asahi stressinhallintakeinona Keijo ja Marja Mikkonen
14.30	ei käytössä
15.45	ei käytössä



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 ruokavaliosuositukset 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

