



ELÄMYKSIÄ JA HYVINVOINTIA

JOOGA
100%

FESTIVAL HELSINKI

28.2-1.3.26 | KAAPELITEHDAS

joogafestival.fi

JOOGAFESTIVAL HELSINKI LA 28.2 - SU 1.3.2026, KAAPELITEHDAS

vuoden teema

YHTEYS

Helsingin Kaapelitehtaalla järjestetään 13. kerran Pohjoismaiden valovoimaisin hyvinvointitapahtuma. Joogafestival Helsinki kokoaa liikkeen ja joogan monipuoliset virtaukset ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin uudet tuulet saman katon alle. Tule tutustumaan eri joogamuotoihin, meditaatioon, pilatekseen, tanssiin, somaattiseen liikkeeseen ja muihin ajankohtaisiin teemoihin loistavien ohjaajien ja luennoitsijoiden johdolla.

- 12 salia, joissa on yhteensä 140 tuntia ja luentoja
- Jooga-, tanssi- ja breathwork-tunteja, äänihoitoja ja työpajoja
- Värikäs market-alue, 100 näytteliasettajaa ja Samsara-lava esityksineen
- Upea ATMA-sali, paneelikeskusteluita ja lastenohjelmaa
- Joogafestival by Night -iltaa

AUKIOLOAJAT | LA 28.2. KLO 9-18 | SU 1.3. KLO 9-18

JOOGAFESTIVAL BY NIGHT | LA 28.2 KLO 18-22.30

PAIKKA | Kaapelitehdas Kaapeliaukio 1, 00180 Helsinki

SISÄÄNPÄÄSY ovelta 25 €

SISÄÄNPÄÄSY lippukaupasta 20 €

sisältää vapaan pääsyn tunneille ja luennoille jonottamalla

Halutessasi voit varata lippukaupasta paikan valitsemallesi tunnille:

SISÄÄNPÄÄSY + 1 tuntivarausta 25 €

SISÄÄNPÄÄSY + 2 tuntivarausta 34 €

SISÄÄNPÄÄSY + 3 tuntivarausta 43 €

FLOW-LIPPUPAKETTI 37 €

JOOGAFESTIVAL BY NIGHT 35 €

Päyhteistyökumppanimme:

RUOHONJUURI

TUNNIT LAUANTAI 28.2

joogafestival.fi

ATMA SALI 1 C 1.krs Puristamo			NATARAJA SALI 2 B 1.krs Zodiak		
10.30-11.30	Festivalin avaus & Syvä yhteys seremoniassa - Anja Kadziolka		10.30-11.30	Hathajooga itsesäätelyn tukena - Suomen Joogaliitto	
12.00-13.30	Elävä yhteys ihmissuhteissa - Janne Passiniemi		11.45-12.45	Buti jooga - Elena Salin	
14.00-15.30	Awakening Bliss - Jonna Monola ja DJ Ilo		13.00-14.00	Motions of Matter / Tanssi-impro - Anniina Koski	
16.00-17.00	Tantrinen jumalatar rituaali - Kirsti Kuusmanen		14.15-15.15	Bodyfulness: Tunne mitä tunnet - Sami Rekola	
18.00-22.30	Joogafestival by Night		15.30-17.00	Valon Tanssi - Dance Of Light - Maria Karikoski & DJ Villikka	

	VAJRA	PRANA	SURYA
	SALI 3 C 2.krs EbiOne S.	SALI 4 C 2.krs A.Aaltok.	SALI 5 B 2.krs Zodiak
10.00-11.00	Kundalinijoogasta voimaa - Kundalinijoogayhdistys	Margen Flow - Anna Ahtiainen 	Astangajoogan aamu-harjoitus - Juha Javanainen
11.15-12.15	Kasillaseisannon perusteet - Sanni Sarlin	Vinyasa Flow - Tanja Wunsch	Metamorfoosissa / dynaaminen jooga - Kaisa Karkkainen
12.30-13.30	Astangajoogan hengitysharjoitus - Stefan Engström	Keho kompassina - Tuula Tulla	Dynamic Earth Flow - Gaia Fiocina
13.45-14.45	Breath Led Flow - Anna Batrouni 	Sisäisen maljasi säikeessä - Esmeralda Soul	Funky Flow - Joogaveli
15.00-16.00	Inner Healing with Kundalini - Mia Saraswati Maljojoki	Kohti yhteyttä matkameditaatio - Sonja Saagaia	Totuudellinen yhteys itsen - Janne Passiniemi
16.15-17.15	Maan voima/kontakti-impro - Iris Raipala	Äänellä kohti yhteyttä - Sonja Saagaia	Yhteys vastakohtien rajalla - Miki Yoga

TUNNIT LAUANTAI 28.2

joogafestival.fi

ASANA SALI 6 E 4.krs Zodiak			ANANDA SALI 7 E 4.krs Balanssi		
10.00-11.00	Kehon, sydämen & mielen yhteys/ kundalinijooga - Emilia Vasko-Kujala		Akrojoogan alkeet - Suomen Akrojoogayhdistys		
11.15-12.15	Jooga & Rainbow Reiki® - SariHelena		Kosketuksen polku / Thai-joogahieronta Liekki Ilola		
12.30-13.30	Hatha Foundations - Kaveri Kapur 		Tanssijan kehonkieli + pariakrobatia - Chorus Luminis		
13.45-14.45	Traumatietoinen jooga - Jenni Simola		Syvämpi yhteys pareille - Ossi Kajas & Annica Hill		
15.00-16.00	Aktivoi feminiini voimasi - Miia Nissinen		Partner Yin Yoga & Touch - Tereza Cenic 		
16.15-17.15	Aroma Relax-jooga - Mia Sabelli-Marjosola		Parijooga - Anna Suwa		

YANTRA SALI 8 E 4.krs Vapaa tk.			SHANTI SALI 9 E 4.krs Balanssi		
10.00-11.00	Warrior Training - Bahar Tokat		Yin jooga äänimaljoilla - Malina MaliYoga		
11.15-12.15	Silent Flow - Anna Batrouni 		Chakrasound Healing - Terhi Elo & Johanna Sulkumäki		
12.30-13.30	QM Chanting -ryhmäharjoitus Bhakti Marga		Äänihoitomatta - Laura Iso-Metsälä		
13.45-14.45	Tunne kehosi - Joogakortit - Meri Mart		Keskittämisen äänen voima - Maria Sola		
15.00-16.00	BodyWisdom Somatic Yoga - Veera Korjala 		Yin & Nidra Journey: Harmonia - Amira Zaghdoudi		
16.15-17.15	Kun lähdet -työpaja Sanna Salovuori		Deep Rest: Restorative Yoga + Alchemy Bowls - Nancy Trueman 		

TUNNIT SUNNUNTAI 1.3

joogafestival.fi

ATMA			NATARAJA		
SALI 1	C 1.krs	Puristamo	SALI 2	B 1.krs	Zodiak
10.00-11.30	Morning Glory - Jenni & Tunna Milonoff		10.00-11.30	Sacred Feminine: the Voice Within - Laura Iso-Metsäla & Gloria Salo	
12.00-13.30	Shamanic Breathwork - Merja Kallunki		11.45-12.45	Luova Liike - Tiina Mankki	
14.00-15.30	Trance Music & Yoga - Sofia Santti		13.00-14.00	Temple of She - Jonna Monola	
16.00-17.00	My song is my prayer - Annika Ihalaainen		14.15-15.15	Heart Connection/ Shaktidance - Siri Vedyä Ekroos	
17.00-17.30	Festivaalin loppupiiri		15.30-17.00	Ilmattaren tytär / Feminine Embodiment - Janica & Miisa	

VAJRA		PRANA		SURYA	
SALI 3	C 2.krs EbiOne S.	SALI 4	C 2.krs A.Aaltok.	SALI 5	B 2.krs Zodiak
10.00-11.00	Joogaklinikka lonkat - Salla Niemi	Morning Flow - Anna Ahtainen		Dynaaminen kundaliini-jooga - Mervi Enqvist	
11.15-12.15	Mantrapiiiri - Petra Streng & Jouko Kyhälä	Heartful Flow - voiman portti - Maitso Turunen		Dynaaminen Vinyasa Flow - Liisa Nieminen	
12.30-13.30	Inversions & Inner visions - Nicola Moberg	Erkkajoogon vertaiset ry.		Barre & Pilates - Niina Harju	
13.45-14.45	Embodied Wisdom Teachings - Kian Sanai, Petra Kaya	Didgeridoo Serenity - Robin DeWan		Hengitys liikkeessä - Sisäinen supersankari - Mariko	
15.00-16.00	Luonnon liike - elävä yhteys - Anni Kronqvist	Falun Dafan harjoitukset - Emmi Nguyen		Fullvinyasa Yoga - Nina Välikangas	
16.15-17.15	Yhteys elämään / kundaliinijooga - Tiia Koskinen	SOMA Breath Journey - Lin da Kant		Soljuva Flow - Pete Ruikka	

TUNNIT SUNNUNTAI 1.3

joogafestival.fi

ASANA			ANANDA		
SALI 6	E 4.krs	Zodiak	SALI 7	ei ohjelmaa sunnuntaina	
10.00-11.00	Pilates Flow - Hanna Hänninen				
11.15-12.15	Partner Playtime - Reetta Sojakka & Saija Sarell				
12.30-13.30	Slow Flow - Marjukka Zohar				
13.45-14.45	Yhteys sinuun / Akhandajooga - Jaana Kokkonen				
15.00-16.00	Connected Mind & Body - Gitika Kapur				
16.15-17.15	Nauraen yhteyteen - Henna Länsipää				



YANTRA			SHANTI		
SALI 8	E 4.krs	Vapaa tk.	SALI 9	E 4.krs	Balanssi
10.00-11.00	Aqua Flow Yoga + Reiki - Johanna Blomqvist		10.00-11.00	Luontoyhteys ihmisäänellä - Vaskilintu	
11.15-12.15	Relational Mindfulness - Hanne Savunen		11.15-12.15	Lempeä ja mukava joogatunti - Henri Järvinen	
12.30-13.30	Jivamuktijooga - Terhi Palminen		12.30-14.00	Lempeyden yin & Jooganidra - Kaisa Kärkkäinen	
13.45-14.45	Connectedness - Sofia Volynets		14.15-15.15	Yoga of NOW - Saija Sarell	
15.00-16.00	Kehon viisaus somaattinen jooga - Veera Korjala				
16.15-17.15	Keskittymisen ja selkeys - Kelly Lintula				

LUENNOT LAUANTAI 28.2

joogafestival.fi

	BUDDHI 2.krs. Market-alue	TATTVA 0.krs. Market-alue	SUTRA 0.krs. Market-alue
10.00-11.00	Auyrvedinen Detox - Satu Paavola	Mestarisäätelijä - Jenny Söderström	Syvämpään yhteyteen - Leena Siltonen
11.30-12.30	Tarotin symboliikka ja jooga - Henri Järvinen	Awareness & Consciousness - Inga Murula-Rim 	Ykseydestä yhteyteen - Jaana Hautala-Kuittinen
13.00-14.00	Mistä dharmassa on kyse? - Pete Ruikka	Hermeettinen oppi - Mervi Enqvist	Intro to Hong-Sau meditation - Anna-Kaisa Manolova 
14.30-15.30	Luontoyhteyden salaisuudet - Anniina Sandberg	Jooga itsesäätelyn tukena - Anna Kolehmainen	Lempeästi itsesi puolella - Annukka Vauhkonen
16.00-17.00	Lepolupa; 7 levon tapaa - Essi Aulanko & Outi Borg	Kuunkierron jooga - Elsi Valeriana (75 min)	Tietoinen parisuhde - Satu Kattainen

LUENNOT SUNNUNTAI 1.3

joogafestival.fi

	BUDDHI 2.krs. market-alue	TATTVA kellaritaso market-alue	SUTRA kellaritaso market-alue
10.00-11.00	Defenssit kokemuksellisuudessa - Merja Kallunki	Tietoisuustaidot ja stressi - Oona Hänninen	Hyveiden tietä hyvinvointiin - Jari Kiirila
11.30-12.30	ADHD ja luonnollinen tasapaino - Lauri Nieppo	Awakening of the Soul - Thomas Orboe 	Kaikki vinyasasta - Juha Javanainen
13.00-14.00	Human Design; yhteyden työkalu - Sanelina Tienhaara	Parisuhteen yhteys ja tunnelukat - Carola Rewell	Yksi, kaikki, ei mitään - Charanpal Singh Kujala
14.30-15.30	The Planetary Body - Daniel Lammi	From Tension to Vitality and Youthfulness - Aigi Vahing 	The Power of a Soulful Vision - Amaia Amrita Rodriguez 
16.00-17.00	Mindful Metabolism: Ayurveda meets Western Wellness - Bhawna Sharma 	Löydä yhteys intuitioosi - Mari Rasimus	Meditate and Enlighten your Self - Lenka Piipari 

SAMSARA - LAVAN OHJELMA

Katso alta viikonlopun ohjelma.

Ohjelmaa on myös lapsille!

LA 28.2	MARKET-ALUE	SU 1.3	MARKET-ALUE
10.30 - 11.30	Satumainen joogamatka / lasten jooga - Laura Torvinen	10.30 - 11.30	Satumainen joogamatka / lasten jooga - Laura Torvinen
12.00 - 13.00	Hiljentymisen fysiologia - Magnus Appelberg	12.00 - 13.00	Viisas Elämä: Naisen toinen kevät - kaikki vaihdevuosisista
13.30 - 14.30	Joogafestivaalin paneelikeskustelu: Yhteys	13.30 - 14.30	Maailmapuu-podcast: paneelikeskustelu
15.00 - 16.00	CosmosKamut: SpeedFriending	15.00 - 16.00	Vaskilintu Livekonsertti & Livemaalaus TyyniArt
16.30 - 17.30	Henkisyys ja ihmissuhteet - Tobias Mehnert	16.30 - 17.30	CosmosKamut: SpeedFriending