

# VIJŅĀNAJOOGAA - ASANOITA

asanaharjoittelua pintaa syvemmältä  
by Jutta

Vijnana joogastudio Olo-Tilassa  
17.1. - 23.5.2019

"Asanoiden syvällinen olemus  
on paljon enemmän  
kuin ulkoapäin linjattu keho."



## HUIPPUSUOSITTU ASANAKURSSI JATKUU KEVÄÄLLÄ!

**Vijñāna joogan asanoiden aamukurssilla** tutkimme asanoiden syvällistä olemusta monipuolisesti. Käytämme vayu-hengityksiä ja pranayama-harjoituksia jalostamaan asanoiden linjauksia. Teemme luovia ja valmistelevia harjoituksia kohti haastavampia asanoita. Asanoiden haastetaso räätälöidään jokaisen kurssilaisen tausta ja harjoitus huomioiden.

**Jokaisella kerralla on oma teemansa** eri liikeryhmän liikkeistä, joka syvenee asteittain tuntien aikana. Tuntien teemat täydentävät toisiaan ja kehittävät joogaharjoitusta kokonaisvaltaisesti.

**Tulet tutuksi Vijñāna joogan kehonhallintametodin** "7 Vital Principles" kanssa. Pääset kokemaan orgaanisen liikkumisen, sisäisen liikkeen ja mielen voiman harjoituksessa. Kurssilla saat oivalluksia asanoiden syvällisestä olemuksesta hienovaraiseen harjoitukseen liittyvien nyanssien avulla.

**Jokainen osallistuja saa** yksilöllistä ohjausta oman kehotyypin ja tarpeet huomioiden. Jokainen pääsee kehittymään kokonaisvaltaisesti omista lähtökohdistaan käsin. Saat kurssilta paljon eväitä kotona tehtävään asana harjoitteluun sekä asanoiden opettamiseen.

**Osallistuaksesi et tarvitse aiempaa kokemusta Vijñāna joogasta – tervetuloa ainutlaatuinen sinä!** Kurssi sopii hyvin myös muiden joogatraditioiden joogaajille ja joogaopettajille.

**Kevään tunneilla on jälleen uusi sisältö** – voit tulla mukaan vaikka olisit ollut aiemmalla kurssilla.

## VIELÄ VOIT ILMOITTAUTUA, SYDÄMELLISESTI TERVETULOA

**Aika:** torstaiamuisin klo 7.00 – 8.30 ajalla 17.1. – 23.5.2019 (4.4. ja 11.4. ei ole tunteja!)

**Paikka:** Vijñāna joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 – 12, Kruununhaka

**Sitovat ilmoittautumiset ja kurssin info:** jutta.niala@joogaolemus.fi

**Hinta:** 255€

**Opettaja:** Sertifioitu Suomen Vijñāna joogan pääopettaja ja Olo-Tilan omistaja Jutta Niala, jolla on 19 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta. Jutta ohjaa Pohjoismaiden ensimmäistä kolmen vuoden mittaista Vijñāna joogaopettajakoulutusta.

[www.joogaolemus.fi](http://www.joogaolemus.fi)

Facebook ja Instagram: Joogaolemus