



Vijnana joogan  
workshop

**"Staying  
in  
the  
middle"**

su 20.9.2020

by  
Jutta Niala



**Vijnana joogan yksi ydinteemoista on "staying in the middle".** Keho-mielellä on moniulotteinen olemus. Keskustan huomioiminen joogaharjoituksessa luo tasapainoa, eheyttä ja läsnäoloa keho-mieleen.

**Miten "keskuksessa pysyminen" tulee esille joogan eri osa-alueissa ja miten sitä voi käytännössä harjoitella?**

Tutkimme monipuolisissa ja luovissa harjoituskokonaisuuksissa Vijnana joogan metodin avulla keskustaamme ja keskilinjaamme. Pääset kokemaan teemaa myös aistimisen kautta. Ohjauksen avulla saat kokemuksia siitä, mitä tarkoittaa mielen voiman valjastaminen keholliseen työskentelyyn.

**Kuuletko  
sydämesi  
kutsun?**



**Ainutlaatuinen  
sinä,  
olet  
sydämellisesti  
tervetullut  
joogan  
taikamatkalle!**

**Harjoituspolkujen punaisena lankana on "keskuksessa pysyminen"** meditaatioissa, hengitysharjoituksissa ja liikkeissä. Elämykselliset, kokemukselliset ja käytännönläheiset workshopit tarjoavat oivalluksia omaan harjoitukseen ja syventäviä näkökulmia joogan ohjaamiseen.

**Workshopit sopivat kaikille** jotka haluavat syventää omaa harjoitustaan, ovat kiinnostuneita syvällisestä keho-mieli yhteydestä ja valmiita seikkailuun keho-mielen potentiaaliin. Et tarvitse aiempaa kokemusta Vijnana joogasta.

**Päivät toteutetaan pienryhmillä, saat henkilökohtaista ja yksilöllistä ohjausta.** Mukaan mahtuu maksimissaan 12 joogaajaa. Sisällöt räätälöidään jokaisen osallistujan joogatausta huomioiden. HUOM: 1 PAIKKA VAPAANA!

**Aika:** 20.9.2020 klo 10 - 13 **Paikka:** Kundaliinijoogakoulu, Laivurinkatu 33, 00150 Helsinki

**Sitovat ilmoittautumiset ja info:** [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi)

**Hinta:** 65€

**Ohjaaja:** Jutta Niala, Sertifioitu Vijnana joogaopettaja. Jutalla on yli 20 vuoden kokemus joogan opettamisesta ja hän toimii pääopettajana Pohjoismaiden ensimmäisessä kolmivuotisessa Vijnana joogaopettajakoulutuksessa (800h).

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

**facebook / instagram: Joogaolemus & Sieluolemus**