

JÄRNA YOGADAG	SÖNDAG 26 aug 2018			
tid	stora salen	eurytmi stor	eurytmi mindre	caféet
4:30 - 7:30	Långa Ek Ong Kar uppvärmning + 2,5 h			
7:30 - 8:30	FRUKOST			
8:30 - 9:45	Mantra Dance <i>Siri Sadhana</i> (Eng)	Klimakteriet - Frihet eller Fångelse? <i>Tatjana Jacobsen</i>		Yoga och Kemiskt Beroende <i>Susanne Emilsson</i>
9:45 - 10:00	PAUS			
10:00 - 11:15	The Healing Journey <i>Sohan Kaur</i> (Eng)	Overcoming Cold Depression <i>Birgitta Hedman</i> (Sve)	Harness the Negative Mind <i>Sophia Göth</i> (Eng)	Föreläs: Building the Warrior Spirit Beyond every Block <i>Michael Gustafsson</i> (Sve)
11:15 - 11:30	PAUS			
11:30 - 12:30	Yoga for Health and Peace <i>Dharma Singh & Charlotte Åström</i>			
12:30 - 13:30	LUNCH			
13:30 - 14:00	Mantrasång <i>Kristin Anadhjot & Frida Sangeeta</i>	Yoga Set (intensive): Building the Warrior Spirit Beyond every Block <i>Michael Gustafsson</i> (Eng)	Hälsofrämjande arbetsplatser <i>Linda Öhman</i>	Yoga för Integration <i>Birgitta Hedman & Anna Cato</i>
14:00 - 14:15	PAUS			
14:15 - 15:00	International Gong Event - We are playing for World Peace (coordinated with London)			
15:00 - 15:40				
Reservation för eventuella ändringar				