

JÄRNA YOGADAG	SÖNDAG 25 aug 2019			
tid	stora salen	eurytmi stor	eurytmi mindre	caféet
4:45 - 7:15	Aquarian Sadhana, with Siri Sadhana Kaur			
7:15 - 8:00	FRUKOST			
8:00 - 9:15	Happy Hormones <i>Jiwan Shakti Kaur</i> (Eng)	Yoga vid multipel skleros (MS) <i>Sabah och Cilla Andrén</i> (Sve)	Moon centers <i>Bettina Sat Hari Kaur och Karta Purkh Singh</i> (Eng)	Yoga som stöd vid psykisk ohälsa <i>Yvonne Thysell</i> (Sve)
9:15 - 9:25	PAUS			
9:25 - 10:35	Mantra Dance <i>Siri Sadhana Kaur</i> (Eng)	forts...Yoga vid multipel skleros (MS) <i>Sabah och Cilla Andrén</i> (Sve)	Guru Nanak <i>Har Dyal Kaur</i> (Sv)	Kompa mantra på gitarr <i>Jenny Horn</i> (Sve)
10:35 - 10:45	PAUS			
10:45 - 11:55	Centered <i>Bettina Sat Hari Kaur</i> (Eng)	Meditation for Body, Mind and Heart <i>Sohan Kaur & Jiwan Shakti Kaur</i> (Eng)	Gravidyoga: Lugn föder lugn, och hur du använder rösten! <i>Birgitta Hedman</i>	
11:55 - 12:00	PAUS			
12:00 - 12:45	Festival Mul Mantra <i>Har Dyal Kaur</i> (Sv)			
12:45 - 13:45	LUNCH			
13:45 - 15.00	Gong Workshop <i>Adam Svensson</i>			
15.00- 15:40	Avslutning på festivalen!! <i>Alla</i>			
Reservation för eventuella ändringar				