

JOOGAA JOGAISELLE -viikonlopun ohjaa liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilainen, iyengarjoogan opettaja, TtM, FM **Katja Lilja** www.katjalilja.com. Iyengarjooga® on syvälinen ja monipuolinen joogan laji, jonka tarkkuus ja muokkautuvuus mahdollistavat joogan monenlaisille ihmisille. Harjoitukset tehdään

rauhallisesti, huolellisesti ja kehoollista työskentelyä havainnoiden, mikä tekee keskittymiskokemuksesta ainutlaatuisen. Viikonloppu sopii sekä vasta-alkaville joogeille että pidempään jooganneille. Iyengarjoogan lähestymistapa tuo taatusti kaikille sopivia haasteita ja opettaa uutta joogasta ihan jokaiselle.



Ohjaaja
Katja Lilja



PERJANTAI 30.10.2026

- 16.00–18.00** saapuminen ja huoneisiin asettuminen
17.00 Katjan tervetulo-tilaisuus ja päivällinen noutopöydästä
18.30–19.30 restoratiivinen joogaharjoitus eli hermostoa palauttava, rauhoittava joogaharjoitus
19.30–21.45 rentoutumista elämyskylpylässä

LAUANTAI 31.10.2026

- 8.00–** aamiainen
9.30–11.30 joogan seisoma-asennoista voimaa ja tukea arkeen
12.00–13.30 lounas noutopöydästä
14.30–16.30 joogalla liikettä lantioon ja selkärankaan
17.00–19.00 mahdollisuus rantasaunaan ja uintiin (5 euron lisämaksu maksetaan vastaanottoon)
17.00–19.00 päivällinen noutopöydästä
19.30–21.45 rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 1.11.2026

- 8.00–** aamiainen
9.15–11.15 joogalla tilaa ja vapautta rintakehään sekä hartiasuuteun
11.30– lounas
12 mennessä huoneiden luovuttaminen

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Minimi osallistujamäärä 20.*

Viikonlopun majoituspaketti

319 € | **395 €**
hlö / 2hh | hlö / 1hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja elämys-
kylpylän käytön.