

Torsdag d. 29.08.19

Fredag d. 30.08.19

Lørdag d. 31.08.19

FÆLLES VELKOMST KL. 09.45		
SURYA	EVENTSALEN	EVENTSALEN
Kl. 10.00-10.45 <i>WORKSHOP: Et liv i balance med yoga m. Maria Abildgaard</i> Lokale: Surya	Kl. 10.00-11.00 <i>FORDRAG: Sport, høj præstation og meditation m. Jeppe Aagaard</i> Lokale: Eventsalen	Kl. 10.00-11.30 <i>WORKSHOP: Nuets yoga – meditation som en vej til øget nærvær og selvindsigt m. Svend Trier</i> Lokale: Eventsalen
Kl. 11.00-12.00 <i>WORKSHOP: Hatha-Flow m. Britt Ziwes</i> Lokale: Surya	Kl. 10.30-12.00 <i>WORKSHOP: Hvad nu hvis BÆREdygtighed er VÆREdygtighed? m. Anja Nielsen</i> Lokale: Surya	Kl. 10.00-11.15 <i>WORKSHOP: Aerial YinYoga workshop m. Trine Busk</i> Lokale: Lila 1 + 2
Kl. 12.00-13.00 FROKOST	Kl. 11.00-12.00 <i>WORKSHOP: Yoga Nidra m. Mie Bech Jakobsen</i> Lokale: Lila 1 + 2	Kl. 12.00-13.00 FROKOST
Kl. 13.00-14.30 <i>WORKSHOP: Acro Yoga m. Linzi Page (UK)</i> Lokale: Lila 1 + 2	Kl. 11.15-12.00 <i>TALK: Frygt og Fascia m. Maj Ingemann-Molden</i> Lokale: Eventsalen	Kl. 13.00-15.30 <i>WORKSHOP: Tegneyoga m. Franco Coluzzi</i> Lokale: 123 (1. sal)
Kl. 14.45-16.15 <i>WORKSHOP: De fem faser og yoga - særligt fokus på Jordfasen m. Dyveke Gjedvig Nielsen</i> Lokale: Lila 1 + 2	Kl. 12.00-13.00 FROKOST	Kl. 13.00-15.00 <i>WORKSHOP: Sensommer hvilen (restorativ praksis) m. Gitte Lindgaard</i> Lokale: Surya
Kl. 15.30-17.00 <i>WORKSHOP: Yin Yoga med afsluttende klangmeditation m. Charlotte Sten</i> Lokale: Surya	Kl. 13.00-15.00 <i>FOREDRAG: Introduktion til Ayurveda m. Stine Brink</i> Lokale: Eventsalen	Kl. 14.00-15.30 <i>WORKSHOP: Kirtan og Kula m. Maj Ingemann-Molden</i> Lokale: Viveka
Kl. 16.30-18.30 <i>WORKSHOP: Aerial for begyndere, lær teknikken og leg yoga i trygge rammer m. Charlotte Pape</i> Lokale: Lila 1 + 2	Kl. 15.15-16.15 <i>TALK: Den naturspirituelle del af yoga m. Gitte Lindgaard</i> Lokale: Surya	Kl. 14.00-15.30 <i>WORKSHOP: Handstands for Yogis (ENG) m. Linzi Page (UK)</i> Lokale: Lila 1 + 2
Kl. 16.30-17.30 <i>FOREDRAG: Store mennesker laver store fejl m. Barikan Solecki</i> <i>/ Erstattes med YIN med Jan Brødslev i lokale 124.</i>	Kl. 15.30-16.30 <i>TALK: De dybere dimensioner af yoga m. Svend Trier</i> Lokale: Eventsalen	Kl. 15.15-17.15 <i>WORKSHOP: An exploration of the hips, hands & heart m. Stine Brink</i> Lokale: Surya
Kl. 17.30-18.30 <i>WORKSHOP: Kundalini yoga og det bevidste åndedræt m. Anne-Dorthe Jøker</i> Lokale: Surya	Kl. 15.30-17.30 <i>WORKSHOP: Hvordan kan vi tage hensyn til traume i vores yoga- lektioner? m. Anne-Dorthe Jøker</i> Lokale: Viveka	Kl. 17.30-18.30 <i>YOGAKONCERT: Afslutning m. Yoga Electronics m. Vibeke Falden og Maj Ingemann-Molden</i> Lokale: Eventsalen
	Kl. 16.45-17.45 <i>TALK: Sociale Medier - hvordan og hvornår m. Maj Ingemann-Molden, Maria Abildgaard og Barikan Solecki</i> Lokale: Eventsalen	
	Kl. 18.00-18.45 <i>FOREDRAG: Yoga - vejen til lykke og livsmestring? m. Jan Brødslev Olsen</i> Lokale: Eventsalen	
	Kl. 19.00-20.30 <i>FOREDRAG: Vær med til gruppehealing og støt et psykologisk forskningsprojekt m. Line Judy Rosbæk</i> Lokale: Lila 1 + 2	

Mad og forplejning

Har du købt ALL-IN billet m. fuld forplejning afhentes din mad på følgende tidspunkter i caféen:

Morgenmad mellem kl. 09.00-10.00
Frokost kl. 12.00.
Snacks mellem kl. 14.30-15.30.
Aftenens salat skal afhentes inden kl. 17.00 og kan opbevares i køleskabet i YOGA HUSET.

Ved afhentning oplyser du blot dit navn og at du er tilmeldt YOGA DAYS.

Du er selvfølgelig også velkommen til at kigge forbi caféen og bestille mad/take away, selvom du ikke har købt ALL-IN billet.

KAFFEFAIRS ÅBNINGSTIDER:
Torsdag kl. 08.00-20.00
Fredag kl. 08.00-17.00
Lørdag kl. 10.00-15.00



Mad og mennesker

Strandvejen 19 stuen, 9000 Aalborg
WWW.KAFFEFAIR.DK

Mød YOGA HUSET på de sociale medier



@yogahuset aalborg



WWW.YOGAHUSETAALBORG.DK

I samarbejde med



Husk at du kan finde stande til YOGA DAYS med yogamalaer, GOYOGI og TEAFULL

