

Tid	Föredragstält 1	Yogapaviljongen	Meditationstält	Tid	Föredragstält 2	Yogatält	Andra aktiviteter
10:00		Yoga-mindfulness Jaana Siikanen 10:00 - 10:45	Meditation & andningsövning Mira Storm 10:00 - 10:30	10:30		Yoga-mindfulness Sabitri Paulsson 10:30 - 11:15	
11:00	Yoga som egenvård - förebygga och behandla Astrid Grensman 11:00 - 11:45	Yoga-mindfulness Martin Losos 11:00 - 11:45	Meditation & andningsövning Joakim Lindqvist 11:00 - 11:30	11:30	Yoga i arbetslivet Hasse Persson 11:30 - 12:15	Yoga-mindfulness Therese Jonsson 11:30 - 12:15	Stilla vandring i sinnenas trädgård Dick Zetterberg 11:30 - 12:00
12:00	Yama & Niyama - för ett harmoniskt samhälle Eva Karlsson 12:00 - 12:45	Yoga-mindfulness Jaana Siikanen 12:00 - 12:45	Meditation & andningsövning Mira Storm 12:00 - 12:30	12:30	Yogatraditionens ursprung och utveckling Irmela Lilja 12:30 - 13:15	Yoga-mindfulness Sabitri Paulsson 12:30 - 13:15	Yoga i ungdomstältet 12:30 - 13:00
13:00	Fikapaus och musikframträdanden 13:20 - 13:50				Fikapaus och musikframträdanden 13:20 - 13:50		
14:00	Mat - för kroppslig och själslig hälsa Siv Lundaahl 14:00 - 14:45	Yoga-mindfulness Martin Losos 14:00 - 14:45	Meditation & andningsövning Mira Storm 14:00 - 14:30	14:30	Yoga som egenvård - förebygga och behandla Astrid Grensman 14:30 - 15:15	Yoga-mindfulness Therese Jonsson 14:30 - 15:15	Stilla vandring i sinnenas trädgård Dick Zetterberg 14:30 - 15:00
15:00	Yoga och dess fysiologiska effekter Joakim Lindqvist 15:00 - 15:45	Yoga-mindfulness Jaana Siikanen 15:00 - 15:45	Meditation & andningsövning Irmela Lilja 15:00 - 15:30	15:30	Yoga i arbetslivet Hasse Persson 15:30 - 16:15	Yoga-mindfulness Siv Lundaahl 15:30 - 16:15	Yoga i ungdomstältet 15:30 - 16:00
16:00	Yama & Niyama - för ett harmoniskt samhälle Eva Karlsson 16:00 - 16:45	Yoga-mindfulness Martin Losos 16:00 - 16:45	Meditation & andningsövning Bo Lundaahl 16:00 - 16:30				

Andra aktiviteter som pågår hela dagen:

Barntält - Yogabserad förskola med roliga aktiviteter för barn och deras föräldrar

Ungdomstält - Yoga och andra aktiviteter för ungdomar

Mat - Enklare lunch och fika

Informationstält - Information om kurser, utbildningar, retreatar, yogabaserad tidskrift med mera

Musik - Lekar - Tipspromenad