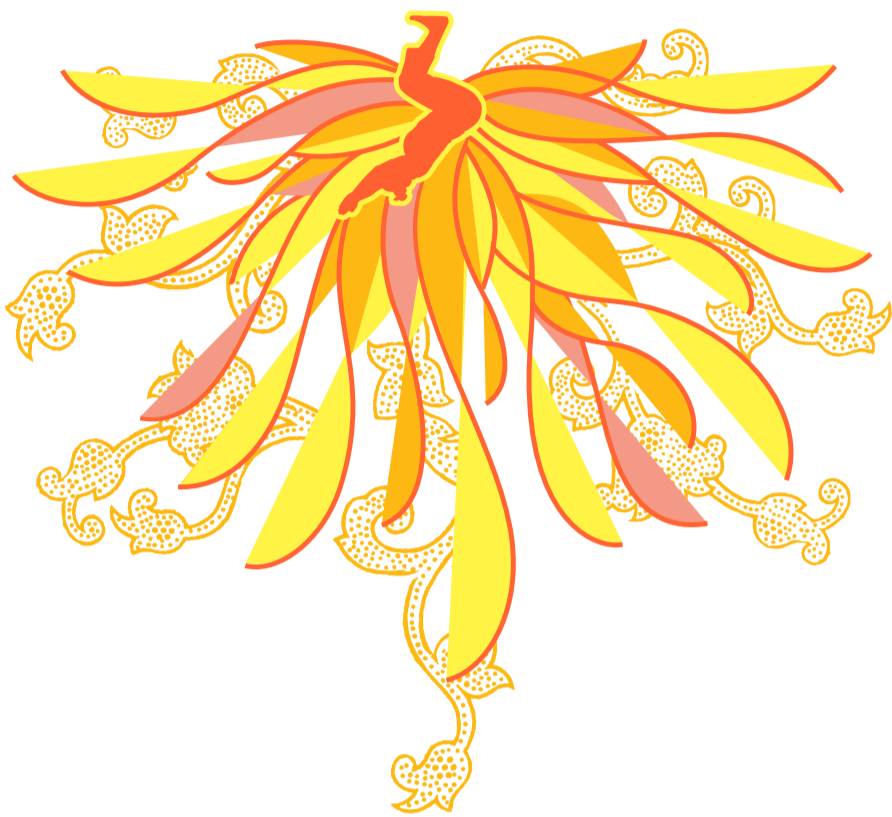
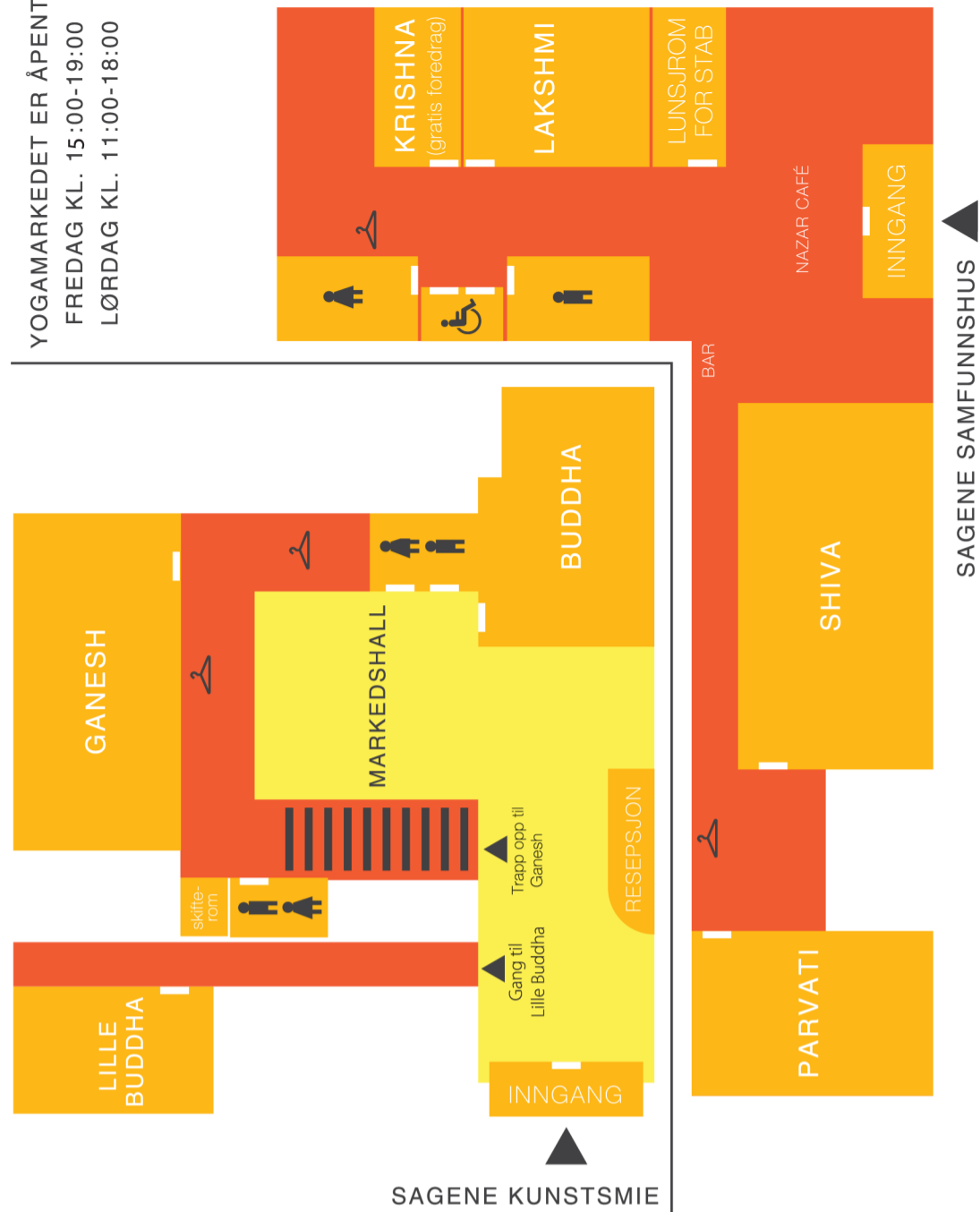


# OSLO YOGA festival 2018

## PROGRAM



YOGAMARKEDET ER ÅPENT  
FREDAG KL. 15:00-19:00  
LØRDAG KL. 11:00-18:00



### FREDAG 26. JANUAR 2018

	LAKSHMI Yogarommet	KRISHNA Kaysalen	SHIVA Frysja	PARVATI Trinserud	GANESH Yogahemsen	BUDDHA Yogashala	LILLE BUDDHA Hjørnerommet
	Sagene Samfunnshus - Kristiansandsgata 2				Sagene Kunstsmie - Drøbakgata 1		
9				09:00 - 12:00 <b>Yogaterapi</b> Karen K. Nygaard			
10	10:15 - 11:45 <b>Kundalini Yoga</b> Health & Healing Anand Raj and Salila Gyanjot		10:00 - 12:00 <b>Iyengar yoga</b> Skadefri solhilsen Janna Brattli		10:15 - 11:45 <b>Yoga og avspenning</b> healing gjennom aksept Marthe Magerøy	10:30 - 12:15 <b>Yoga med ryggmitra</b> Pia Kozlowski	10:00 - 11:30 <b>Mediyoga :</b> Bedre livskvalitet i hverdagen Anne Siri og Egil Arne
11		12:00 - 13:00 <b>Yoga og barns selvregulering</b> Marit Thorsrud	12:15 - 14:15 <b>Ashtanga Yoga</b> En healingmetode ON and OFF the Mat Pernille & Tobias	12:30 - 15:30 <b>MediYoga som terapi</b> Elisabeth Engqvist	12:15 - 13:45 <b>Yin yoga</b> Anna Louisa Paixao Berg	12:45 - 15:15 <b>Mindful Yoga</b> Elise Østbø Jansen og Silje Fredheim	
12	12:15 - 14:15 <b>Somayoga</b> kroppens språk Jannicke Wiel	13:30 - 14:30 <b>Nevroyoga for MS og ME</b> An-Magritt Seeland	14:30 - 17:30 <b>Yin &amp; Yang yoga</b> med krystalsyngeboller Ina Løvdal		14:00 - 16:00 <b>Entering the Hips,</b> Opening the Heart Pia Kozlowski		13:30 - 15:00 <b>IKYA Meditasjon</b> Guri Nyhaug
13		15:00 - 16:00 <b>Yogas moderne historie</b> Jannicke Wiel		16:00 - 18:00 <b>Lydhealing</b> Radical Devotion	16:30 - 18:00 <b>Intro til yoga swing</b> Ingebjørg Vesaas	15:45 - 17:45 <b>Poweryoga - din yoga</b> Johanna Myklebust	15:30 - 17:00 <b>Pranayama:</b> helende pust Cecilie Kjølberg
14	14:45 - 16:30 <b>MediYoga</b> ved stress og utbrenthet Anne S. Langelandsvik	16:30 - 17:30 <b>MediYoga i helsevesenet</b> Elisabeth Engqvist					
15			18:00 - 20:00 <b>Joy Flow</b> Stine Hegre	18:30 - 20:00 <b>Kundaliniyoga med gong</b> 'Kriya for rygg og hofter' Birgitta og Charlotte	18:30 - 20:00 <b>Flyvende yoga</b> Kjersti Idem	18:00 - 20:00 <b>Ashtanga yoga</b> for nybegynnere Vibeke Gjeruldsen	17:30 - 18:30 <b>Yoga og osteoporose</b> Annette Dyvi
16	17:00 - 18:30 <b>Yin yoga flyt</b> Guri Nyhaug						
17	19:00 - 21:00 <b>Mindful Restorative Yoga</b> Veien tilbake til stillhet Elise Østbø Jansen						
18							
19							
20							
21							
22							

## LØRDAG 27. JANUAR 2018

	LAKSHMI Yogarommet	KRISHNA Kaysalen	SHIVA Frysja	PARVATI Trinserud	GANESH Yogahemsen	BUDDHA Yogashala	LILLE BUDDHA Hjørnerommet
	Sagene Samfunnshus - Kristiansandsgata 2				Sagene Kunstsmie - Drøbakgata 1		
9							
10	<b>10:00 - 13:00</b> <b>Mindful Restorative Yoga</b> Kraftfull mykhet <i>Elise Østbø Jansen</i>	<b>09:30 - 11:30</b> <b>Yogaens terapeutiske verktøy</b> <i>Karen Kollien Nygaard</i>	<b>10:00 - 12:00</b> <b>Jivamukti Yoga</b> Move Energy! <i>Karina Eline Kibsgård</i>	<b>09:30 - 10:30</b> <b>Kundalini yoga med gong</b> kriya for thymus og immunforsvar <i>Birgitta og Charlotte</i>	<b>09:30 - 10:45</b> <b>Flyvende yoga</b> <i>Kjersti Idem</i>	<b>09:30 - 12:30</b> <b>Yoga anatomi</b> Din kropp, din yoga <i>Anne Kristine Kavli og Frode Johansen</i>	<b>10:00 - 11:30</b> <b>Pranayama</b> helende pust <i>Cecilie Kjølleberg</i>
11					<b>11:00 - 12:15</b> <b>Yoga Swing</b> <i>Ingebjørg Vesaas</i>		
12		<b>12:00 - 13:00</b> <b>Yoga: ytre eller indre?</b> <i>Jannicke Wiel</i>		<b>12:00 - 14:00</b> <b>Neurogenic Yoga</b> <i>Karen Kollien Nygaard</i>	<b>12:30 - 13:45</b> <b>Flyvende yoga</b> <i>Kjersti Idem</i>		
13			<b>12:30 - 14:30</b> <b>Taoistisk Yin Yoga</b> En vei til helhetlig helse <i>Anita Abrahamsen</i>			<b>13:00 - 15:00</b> <b>Mindful Yin</b> <i>Jonathan Weber</i>	<b>13:00 - 14:00</b> <b>Pust og yoga nidra</b> <i>Ingebjørg Vesaas</i>
14	<b>13:30 - 15:30</b> <b>Yin Yoga</b> Softening into the Flow of Life <i>Fatima Sidhrée</i>	<b>13:30 - 14:30</b> <b>Vagusnerven</b> <i>Nina Urnes</i>					
15		<b>14:45 - 15:45</b> <b>Yoga i behandling</b> av psykisk lidelse <i>Gunnar Egeberg</i>		<b>14:30 - 16:30</b> <b>Celestial Communication</b> meditasjon i bevegelse <i>Line Morgenstjerne</i>			
16	<b>16:00 - 18:00</b> <b>Nevroyoga</b> <i>An-Magritt Seeland</i>	<b>16:15 - 17:15</b> <b>Gangster Yoga filmvisning</b> <i>Alexander Medin</i>	<b>15:00 - 17:00</b> <b>ViryaBeat</b> Virya Yoga med levende musikk <i>Josephine Selander</i>		<b>15:45 - 17:15</b> <b>Iyengaryoga</b> med en liten vri <i>Janna Brattli</i>	<b>15:30 - 17:30</b> <b>Kundaliniyoga</b> for att 'hitta hem <i>Birgitta og Charlotte</i>	<b>15:30 - 17:00</b> <b>Taoistisk Yin Yoga</b> et medisinsk fundament <i>Anita Abrahamsen</i>
17							
18		<b>18:00 - 19:00</b> <b>Yoga som profesjon</b> <i>Josephine Selander</i>	<b>17:30 - 19:30</b> <b>Yin og yang yoga</b> i vintersesongen <i>Ina Løvdal</i>	<b>17:45 - 19:15</b> <b>Gangster Yoga</b> <i>Alexander Medin</i>		<b>18:00 - 19:30</b> <b>Sjokoladeflyt</b> <i>Anne Kristin Bakke</i>	<b>18:00 - 19:30</b> <b>Yoga philosophy</b> Satya, Yoga and Communication <i>Massimo Barberi</i>
19	<b>18:30 - 20:30</b> <b>Thai yoga massasje</b> <i>Thomas Horgen</i>				<b>18:30 - 20:30</b> <b>Mantrachanting og meditasjonsmusikk</b> <i>Radical Devotion</i>		
20							
21							
22							

## SØNDAG 28. JANUAR 2018

	LAKSHMI Yogarommet	KRISHNA Kaysalen	SHIVA Frysja	PARVATI Trinserud	GANESH Yogahemsen	BUDDHA Yogashala	LILLE BUDDHA Hjørnerommet
	Sagene Samfunnshus - Kristiansandsgata 2				Sagene Kunstsmie - Drøbakgata 1		
9							
10	<b>10:00 - 11:45</b> <b>Neurogenic yoga</b> <i>Elise Østbø Jansen</i>	<b>10:15 - 11:15</b> <b>Barne- og ungdoms yogalærerpedagogen</b> <i>An-Magritt Seeland</i>	<b>10:00 - 12:00</b> <b>ViryaYoga</b> Trygga bakåtbøyingar <i>Josephine Selander</i>	<b>10:15 - 12:15</b> <b>Kundalini yoga</b> kriya for regeneration - pånyttfødelse <i>Birgitta og Charlotte</i>	<b>10:00 - 10:45</b> <b>Barneyoga 6 - 9 år</b> <i>Marit Thorsrud</i>	<b>10:00 - 12:00</b> <b>Chanting og filosofi</b> <i>Karin Mæland</i>	<b>10:15 - 12:15</b> <b>YOGA: på matta - for livet</b> <i>Gunnar Egeberg</i>
11		<b>11:30 - 12:30</b> <b>Spiseforstyrrelser og yoga</b> <i>Silje Fredheim</i>			<b>11:15 - 12:00</b> <b>Barneyoga 3 - 6 år</b> <i>Francesca Amriati</i>		
12							
13	<b>12:15 - 14:15</b> <b>AcroYoga – lekenhet</b> <i>Zoe Ma</i>	<b>13:00 - 14:00</b> <b>Smartyoga mot stress</b> <i>Lisbeth Amundsen</i>	<b>12:30 - 14:30</b> <b>Taoistisk Yin Yoga</b> en vinterpraksis <i>Anita Abrahamsen</i>		<b>12:30 - 14:00</b> <b>Yin yoga med levende musikk</b> <i>Eva Julia Krohn</i>		<b>12:30 - 14:30</b> <b>Yoga for osteoporose</b> <i>Annette Dyvi</i>
14							
15		<b>14:30 - 15:15</b> <b>Pusten i meditasjon</b> <i>Evi Beck</i>		<b>14:45 - 16:45</b> <b>Mindfulness yoga</b> Hvordan kombinere mindfulness og bevegelse <i>Silje Fredheim</i>	<b>15:00 - 17:00</b> <b>AcroYoga – omsorg</b> <i>Zoe Ma Zoe Ma</i>	<b>15:15 - 16:45</b> <b>Soulful &amp; rolig kundalini yoga</b> <i>Trine Berge</i>	
16	<b>15:30 - 17:00</b> <b>Meditasjon</b> <i>Evi Beck</i>						
17							
18							
19							
20							
21							
22							

Fargekoder:

Meditasjon og konsert

Passer for alle

Fysisk krevende

Foredrag