

## **KEHTO KOULU ja Joogafestivaalit 2021**

Kehto Koulu tarjoaa kolme mukavaa ja informatiivista verkkotapahtumaa joogafestivaalien kunniaksi veloituksetta kaikille kundaliinijoogasta ja / tai henkisestä kasvusta kiinnostuneille.

Tervetuloa tutustumaan opettajiin ja toimintaamme festivaaliviikon kuluessa. Tapahtumat toteutetaan zoom-yhteyden kautta. Tarvitset ainoastaan oman tietokoneen tai älypuhelimien osallistumiseen. Verkkosivuiltamme kunkin tapahtuman alta löydät zoom-linkin, jota kautta pääset mukaan. Yhteys avautuu noin 10 minuuttia ennen tapahtuman alkua ja opettaja päästää sinut sisään odotustilasta.

### **1. Kundaliinijoogaa pintaa syvemmältä – voimaannuttava joogatunti Lauantaina 6.3.2021 kello 11.30 – 13.00**

Tunnilla tehdään energisoiva fyysinen harjoitus ja rauhoittava meditaatio. Harjoituksen lomassa kerrotaan myös harjoitusten vaikutuksista ja yhteydestä laajempaan joogiseen tietoperintöön. Eritysfokuksessa on hengitys ja syventyvä yhteys siihen. Tunti tutustuttaa sinua kundaliinijoogan syvälliseen ja kokonaisvaltaiseen harjoitukseen. Opettajana Hartejpal Kaur (Noora Lintukangas). Tarvitset tunnille rennot kivistämättömät vaatteet ja harjoituslستان (esim. joogamatto tai lampaantalja).

<https://us02web.zoom.us/j/84555034985>  
Meeting ID: 845 5503 4985

### **2. Luento ja meditaatio – Tarvitaanko nykymaailmassa henkistä etsintää ja -harjoitusta? Sunnuntaina 7.3.2021 kello 16 – 17.30**

Luennolla Kehto Koulun pääopettajat Emilia Jagat Prem ja Tommi Charanpal keskustelevat ja tutkivat henkisyyden sijaa nykymaailmassa. Mitä henkisyys on tänä päivänä? Auttaako henkinen harjoitus arjen haasteissa? Voiko elää tavallista elämää ja silti olla henkinen? Näihin ja moniin muihin meille usein esitettyihin kysymyksiin paneudumme monen viisaustradition näkökulmaa avaten ja yhdessä kuulijoiden kanssa keskustellen. Luennon lopuksi saat ohjeet pieneen itsereflektiotehtävään ja teemme yhdessä meditaation.

<https://us02web.zoom.us/j/87649450626>  
Meeting ID: 876 4945 0626

### **3. Luento ja meditaatio - Oppilaan ja opettajan polku kundaliinijoogassa. Perjantaina 12.3. kello 18.00 – 19.30**

Kundaliinijooga tarjoaa paljon viisautta ja näkemystä siitä, miten opettajuus tukee henkistä kasvua ja kypsymistä. Mitä tarkoittaa olla elinikäinen oppilas ja sitoutua samalla opettamaan? Miten rohkenemme edistyä jooganharjoittajan polullamme?

Kehto Koulussa olemme kouluttaneet kundaliinijoogaopettajia jo melkein kymmenen vuoden ajan ja nähneet monen monta upeaa kasvutarinaa tämän myötä. Tule kuulemaan niistä kasvun mahdollisuuksista, joita opettajan tie voi tarjota joogan harjoittajalle. Luennon lisäksi teemme kundaliinijoogameditaation lisäämään rohkeutta ja voimaa. Luennon pitävät Charanpal Singh ja Hartejpal Kaur – molemmat KRI:n hyväksymiä kundaliinijoogaopettajakouluttajia.

<https://us02web.zoom.us/j/84937600349>  
Meeting ID: 849 3760 0349

Lisätiedot Emilia Vasko-Kujala [emilia@kehtokoulu.fi](mailto:emilia@kehtokoulu.fi) / puh. 050 30 50 536