

# TALVEN RETRIITTI 2013

JOOGA & CHI KUNG  
LÄSNÄOLO, SYDÄN JA ELINVOIMA



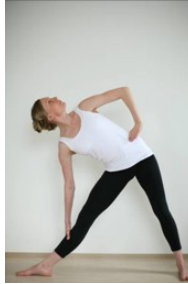
ABHAYALOKA  
BUDDHALAINEN RETRIITTIKESKUS  
(Loppi n.70km Helsingistä)  
PE-SU 13.12.-15.12.2013

# LAADUKKAASTA OHJELMASTA LÖYDÄT

*eli muutama hyvä syy miksi todella kannattaa osallistua!*

## **JOOGA-ASANAT (joogaliikkeet)**

- \*Kehoa avaavia ja linjauksia korjaavia jooga-asanoita
- \*Elinvoimaa lisääviä harjoituksia
- \*Parijoogaharjoituksia



## **CHI KUNG (kiinalainen voimistelu)**

- \*Energiatasoa nostavia ja tietoisuutta lisääviä chi kung -harjoituksia
- \*Chi kungin seisomameditaatioharjoitukset sisäisen voiman ja jyrkyyden lisäämiseen
- \*Chi kung -harjoitukset sydämellisyyteen erityisesti lauantaina

## **MEDITAATIO JA MUUT HARJOITUKSET**

- \*Meditaatioita ja hiljaisuuden hetkiä, joilla avaat itsellesi uusia ovia
- \*Jooganidra eli syvärentoutus joogan tyyliin
- \*Bodywork – kehotyöskentely parin kanssa

## **ERITYISTEEMAT**

- \*Ayurveda-workshop: Luento ayurvedasta ja doshista. Määrittelemme oman prakritin eli kehotyyppimme ja sille sopivan ruokavalion. Lisäksi opimme mikä päivän aika sopii omalle kehotyypille harjoitusajankohdaksi.
- \*Lifefulness-valmennus: unelmien ja tavoitteiden kirkastamista tulevalle vuodelle ja inspiraation ammentamista.

## **MATERIAALEJA**

- \*Saat ohjeita retriitillä tehdyistä harjoituksista ja näin voit saada helpommin iloa ja hyötyä harjoituksista myös tulevaisuudessa.

## **LISÄKSI**

- \*Sydämellistä olemista muiden kanssa
- \*Rentoutumista ja rauhan hetkiä itsellesi
- \*Läsnäoloa ja mindfulnessia monessa harjoituksessa, teemassa ja hetkessä mukana

## **SEKÄ PALJON MUUTA HYVÄÄ!**

# RETRIITTIOHJELMA TARKEMMIN PE – SU

## PE

Perjantaina saapuminen klo 1200-1300 tai päivälliselle klo 1830.

1300 LOUNAS  
1500 CHI KUNG 1 1/2h  
1700 JOOGA 1 1/2h  
1830 PÄIVÄLLINEN  
2000 OHJATTU MEDITAATIO 1/2h  
2030 TERVETULOAPIIRI

Iltavirkuille

### 2130 ILTAOHJELMA

Iltaohjelmassa on mahdollinen tuliseremonia turhasta vapautumiseen ulkona, naisten sauna, miesten sauna sekä teekupin äärellä jutustelua.

## LA

Aamuvirkuille

0600 MEDITAATIO-OHJAUS AAMUVIRKUILLE  
0630 HILJAINEN MEDITAATIO 1/2h

\*voit tulla myös tekemään aivan omaa hiljaista meditaatioharjoitustasi heti ohjauksen jälkeen 0630.

0800 CHI KUNG 2h  
1000 AAMUPALA  
1100 AYURVEDA-WORKSHOP n.2h  
1400 LOUNAS  
1600 PARIJOOGA JA BODYWORK 2h  
1800 PÄIVÄLLINEN  
2000 OHJATTU MEDITAATIO 1/2h

Iltavirkuille

### 2030 ILTAOHJELMA

Iltaohjelmassa on elävää musiikkia ja mahdollisuus laulaa, naisten sauna, miesten sauna sekä ihmisten niin toivoessa keskustelupiiri.

## SU

Aamuvirkuille

0600 MEDITAATIO-OHJAUS AAMUVIRKUILLE  
0630 HILJAINEN MEDITAATIO 1/2h

\*voit tulla myös tekemään aivan omaa hiljaista meditaatioharjoitustasi heti ohjauksen jälkeen 0630.

0800 JOOGA 2h  
1000 AAMUPALA  
1100 LIFEFULNESS-VALMENNUS 1 1/2 h  
1230 CHI KUNG 1 1/2h  
1400 LOUNAS  
1500 LOPPUPIIRI

Kotia kohti noin klo 1600.

**HUOM!** Ohjelman ulkopuolella on mahdollisuus pyytää opastusta yksityisesti tai pienryhmässä jooga-asanoihin, chi kung -tekniikoihin tai meditaatioon. Tarkoituksena on, että syntyy myös spontaanisti opetustilanteita ja osallistujat saavat parasta mahdollista ohjausta. Samoin voi syntyä muuta kiinnostavaa aktiviteettia ohjelman ulkopuolelle esimerkiksi kävelyä lähiseudulla tai omaa hiljaista meditaatiota.

**Ohjelmaan osallistuminen, suunniteltuun ja suunnittelemattomaan, on vapaaehtoista.** Ja joskus parasta, mitä voi tehdä, on vain levätä ja nauttia voimakkaiden harjoitusten vaikutuksista.

Opettajat voivat tehdä ohjelmaan muutoksia tarpeen niin vaatiessa.



## RETRIITIN ATERIAT

*eli muutama syy lisää miksi kannattaa osallistua!*

*"Hyvä, vitaali ja ravitseva ruoka tukee harjoituksia, puhdistaa ja antaa kehon loistaa."*  
Ruoka on kasvisruokaa, joka on kautta aikojen ollut joogien suosiossa. Ruoka on kuitenkin maustettu sopivasti puhdistavan vaikutuksen lisäämiseksi. Tarjolla on aina myös luomuteetä yms.

Aamuisin aloitamme aamusmoothiella & puurolla. Vielä ennen aamun harjoitusta ja smoothieta on tarjolla hedelmiä.

Pääkokkinamme on kahden edellisvuoden tapaan kehuttu Jean Fransman, joka on erikoistunut superfoodeihin ja raakaravintoon. **Jean huomio asiantuntevasti myös erityisruokavaliot!**

Vapaa teetarjoilu. Tarjolla on myös erilaisia tee- ja yrttiteelaatuja (pääosin luomua) milloin vain nautittavaksi.

*"Tarkoituksenamme on siis virittää kaikki palvelemaan parasta hyvinvointia, energiatason nousua sekä oivallusta eli sinun parasta hyvääsi!"*

# RETRIITTIPAIKKA

*ja kaikki tapahtuu loistavissa puitteissa!*

## **ABHAYALOKA RETRIITTIKESKUS LOPPI**

Järventaustantie 816, 12600 Läyliäinen  
Helsingistä matkaa noin 70 km.

Rauhallinen maalaisympäristö järvineen ja saunoineen. Loistava paikka hyvinvoinnin lisäämiseen, rentoutumiseen sekä oivalluksiin ja vielä enemmän omaksi itseksi kasvamiseen. Täällä koet alkutalven parhaimmillaan!

*"Abhaya tarkoittaa pelottomuutta.*

*Loka on paikka.*

*Abhayaloka on pelottomuuden paikka ."*

Kuvia retriittipaikasta <http://www.triratna.fi/triratna-keskus/kuvia/>

## **ELI LÄMPIMÄSTI TERVETULOA KOKONAISVALTAISELLE JOOGA & CHI KUNG RETRIITILLE 13.12.-15.12.2013 LOPELLE**

*"jossa voimalliset harjoitukset, vitaali ruoka sekä rauhallinen ja tunnelmallinen ympäristö integroituvat kokonaisvaltaisesti yhteen. Ja vietät aikaasi hyvässä itsesi kaltaisessa hyvinvoinnista ja kasvusta kiinnostuneessa seurassa."*

## **ILMOITTAUDU MUKAAN TAI KYSY**

Lähetä sähköpostia [info \(att\) taivastalo.fi](mailto:info@taivastalo.fi)

tai soita 044 040 1144 (Jarko) / 044 308 4004 (Liisa Erika)

## **LISÄTIETOJA**

Retriitti Taivastalon kotisivuilla.

Täältä löydät lisää tietoa, hinnat, ohjeita ilmoittautumiseen yms.

<http://www.taivastalo.fi/2013/09/talven-retriitti-pe-su-13-12-15-12-2013/>

Osallistujien kokemuksia vuoden 2013 kesäretriitiltä

<http://www.taivastalo.fi/kokemuksia-retriitti-2013/>