

OHJELMA LAUANTAI 10.9.2016

	PIENI SALI	SOPRAANO	MAESTRO	DUETTO 1	DUETTO 2	RIFFI	OPUS 4	SONAATTI I studio	SONAATTI 2 studio
11.00 - 11.40	Katja Frange <i>Intuitiolla – kuuletko sisäisen viisautesi?</i>	Veli-Pekka Joki-Erkkiä <i>Anteeksiantamisen merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille</i>	Karita Aaltonen ja Miia Huitti <i>Uusi Elämä – mielen voima muutoksessa</i>	Avominne/ Marja Kanu <i>Ruoka-aineriippuvuus kemiallisena riippuvutena ja siitä toipuminen</i>	Kaija Pitkäniemi <i>Miten elät linjassa muutosten kanssa?</i>	Jari Saarenpää <i>Vahvuksien kautta voittoon!</i>	Sarvamitra / meditaatio <i>Meditaatiohokset tasatunnein</i>	Katri Syvärinen <i>Yin yoga</i>	Mari Lämsä <i>Vapauta sisäinen nauruvoimasi</i>
12.00 - 12.40	Marika Borg <i>Onko oikotietä onneen?</i>	Leena Siitonen ja Anna Rossi <i>Brené Brownin johdolla kohti aitoa ja rohkeaa elämää</i>	Jarkko Rantanen <i>Hyödynnä tunteiden voima</i>	Elviira Krebber <i>Parantava ketogeeninen gluteeniton ja sokeriton ruokavalio</i>	Aleksi Litovaara <i>Mindfulness ja itsensä johtaminen</i>	Terttu Seppänen <i>Ajatusjooga</i>		Piia Mäkinen/ Lempi Yoga <i>Slow flow yoga</i>	Merja-Riitta Hämäläinen <i>Luova keho</i>
13.00 - 13.40	Tony Dunderfelt <i>Iloiseksi - Rakkaus ja seksuaalisuus henkisenä kasvuna</i>	Mikko Hietaharju <i>Hallittu sattuma – valokuvaaja kokijana</i>	Aku Kopakkala <i>Voiko itsensä liikkua viisaaksi?</i>	Henna Lehtismäki-Hyvönen <i>Anoreksian oteessa</i>	Hanna-Leena Sabelström <i>Enkelit ja Uusi aika, muutoksen myrskyä</i>	Harri ja Ilkka Virolainen <i>Workshop:Vapaudu tukahdutetuista tunteista</i>		Ong Namu/ Sach Amrit Kaur <i>Kundalinijooga</i>	Riitta Saarikko <i>Kotona kehossa</i>
14.00 - 14.40	Madventures Riku Rantala ja Tuomas Milonoff <i>Case Madventures: Menestyksen verellä, sisulla ja intuitiolla</i>	Viisaat vuodet -teema 14-18 14.00 Jaana Venkula <i>Teolla viisauteen, viisaudella iloon</i>	Jaan-Erik Arnia ja Merja Niemi <i>Mahdollistaja – mille uudelle sinä voisit olla mahdollisuus?</i>	Pirjo Saarnia <i>Terveellisempiä herkuja ja tulehdusta hillitsevä ruokaa</i>	Mitra Vasara <i>Ihana vanhemmuus, parisuhde ja seksielämä</i>	Ulla Paasikallio <i>Workshop:Taistelun loppu - antautuminen</i>		Ong Namu <i>Sound Healing</i>	Tanja Karppi/ Lentävä Matto <i>Pilates</i>
15.00 - 15.40	Harri ja Ilkka Virolainen <i>Mielen voima työssä – kohti huippusuorituksia</i>	14.55 Marja Leena Viitana <i>Elämän paino ja ajan keveys – vanhempien kehitystehtävät</i>	Terhi Friman <i>Tänään on hyvä työpäivä. Miten niin on?</i>	Ira Koivu <i>Vapaaksi viinistä – miten elämä muuttuu kun pistää korkin kiinni?</i>	Tara Lange <i>Joutilas vanhemmuus</i>	Tony Dunderfelt ja Tarja Repo <i>Workshop:Tunteet parisuhteessa</i>		Ong Namu/ Sach Amrit Singh <i>Luento:Vapaaksi kärsimyksestä</i>	Tanja Mäkynen/ Lentävä Matto <i>Yin Yoga</i>
16.00 - 16.40	Biohakkerit Teemu Arina, Jaakko Halmetoja ja Olli Sovijärvi <i>Päivä tulevaisuudesta: Miten voit lisätä terveyttä ja hyvinvointia biohakkeroinnin avulla</i>	15.30 Lauri Seinälä <i>Geriatrin näkökulma</i> 16.15 Kokemuspuheenvuorot: Liisa Jäppinen, Pekka Matilainen ja Tuula Kasanen	Mitra -duo <i>Eeteristä, akustista musiikkia</i>	Päivi Kaskimäki <i>Tähti-ihmiset ja erityisherkyys</i>	Mari Lämsä <i>Avaa itsesi naurulle ja löydä tie elämäniloon</i>	Tuuti Piippo <i>Virheistä oppimisen taito</i>		Paula Kiuru/ Om Yoga <i>Integral Yoga Hatha</i>	Harry Liljeström <i>Om chanting</i>
17.00 - 17.40		17.15 Antti Eskola <i>Vanhuus. Helpottava, huolestuttava, kiinnostava</i>				Hanna-Leena Sabelström <i>Kultavalohaidon antaminen yhdessä enkeleiden kanssa</i>		Paula Kiuru/ Om Yoga <i>YogaGroove</i>	Hanna Uusiprosi <i>Nia – läsnäolon tanssi</i>

OHJELMA SUNNUNTAI 11.9.2016

	PIENI SALI	SOPRAANO	MAESTRO	DUETTO 1	DUETTO 2	RIFFI	OPUS 4	SONAATTI 1 studio	SONAATTI 2 studio
11.00 - 11.40	Ilkka Koppelomäki Asiat, jotka olisin halunnut oppia jo koulussa	Tuomas Kytömäki Voimaa luonnosta ja sisäisestä rauhasta	Miia Huitti Sisu ja muut suomalaiset ajatusmallit stressinaiheuttajina – Miten elää rennommin ja onnellisemmin?	Annamari Ylianttila Leikkivä kirjoittaminen	Merja Takamäki Elämä kaikilla mausteilla	Terttu Seppänen Ajatusjooga	Juha Taivainen Workshop: Kehon sisäisen viisauden ymmärtäminen	Paula Kiuru/ Om Yoga YogaGroove	Pirjo Salo Kotona kehossa
12.00 - 12.40	Lorenz Backman Vaikuttava keho – voiko kehon asento vaikuttaa mielentilaasi?	Janna Satri Herkkyyks ja kiusaaminen	Annika Havaste Pidä huolta suolistastasi, niin se pitää huolta sinusta	Leena Pennanen Miten mindfulness-harjoittaminen vaikuttaa arkeesi?	Anne Lindholm-Kärki/Kirsi Virkkunen Unet ja tietoisuuskirjoittaminen - Urbain mystikon henkinen vaellus	Virpi Lehtinen Workshop: Mitä on fokusointi		Ong Namol/ Sach Amrit Kaur Kundaliinjjooga	Om Yoga Lempeä hatha
13.00 - 13.40	Pekka Hyysalo Toinen mahdollisuus	Kai Nieminen Runon päivä	Heikki Peltola Rohtoja raatojille – tuhat tapaa kohota	Jeremy Qvick Tietoisena tässä ja nyt	JP Jakonen Stressivapaa yrittäjä	Jenni Arbelius Rakkaus-workshop		Ong Namol Sound Healing	Katri Syvärinen Yin ja yang jooga
14.00 - 14.40	Maaret Kallio Lujasti lempeä	Jari Saarenpää Vahvuuksien kautta voittoon!	Antti-Juhani Wihuri Mindfulness työssä – Neljä askelta hyvinvointiin ja rentoihin onnistumisiin	Satu Rommi Aina matkalla	Jyrki Vainonen ja Aki Räsänen Keskustelua lukemisen ja kävelyn sukulaisuudesta, koetuista paikoista ja vähän mielikuvituksestakin	Annamari Ylianttila Leikkivä kirjoittaminen		Ong Namol/ Sach Amrit Singh Luento: Jumalietoisuuden herääminen	Johanna Peurala Slow flow jooga
15.00 - 15.40	CoPassion: Anne Birgitta Pessi, Jenni Spännäri ja Lotta Uusitalo-Malmivaara Myötätunnon mullistava voima	Mika Määttänen Sisäinen Intia (haastattelijana Kati Jelekäinen)	Pauliina Tervo Herkän vatsan kokikoulu – tavoitteena hyvä olo ja terve vatsa	Theraphish Voimaa kalastuksesta	Elina Kauppila Ihana perhe – tietoinen vanhemmuus	Ulla Paasikallio Workshop: Taistelun loppu - antautuminen	Juha Taivainen Workshop: Kehon sisäisen viisauden ymmärtäminen	Katja Kivijärvi/ Lempi Yoga Yin yoga	Paula Kiuru/ Om Yoga Integral yoga hatha
16.00 - 16.40	Sami Minkkinen ja Marja Kihlström Rakkaus edellä puuhun – puhetta rakkauden, seksuaalisuuden ja parisuhteen suuresta vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin	Asta Raami Valjasta intuitiosi voima	Johanna Blomqvist Toimiiko energiahoito?	Leena Siitonen ja Anna Rossi Brené Brownin johdolla kahti aitoa ja rohkeaa elämää	Janna Satri Eriyisherkkyyks – muutakin kuin muutidiagnoosi	Sari McGlin Sisäinen vuorovaikutus		Susanna Särkioja Nia - läsnäolon tanssi	Harry Liljeström Om chanting
17.00 - 17.40		Saara Särämä ja Rosa Meriläinen Kaikki mitä olet ikinä halunnut tietää feminismistä			Michal Shneor Kabbalan voima -työkaluja, tekniikkaa ja inspiraatiota elämäsi jokaiselle osaluueelle (in English)			Katja Aliranta/ Henkisen Kasvun Tila Syvärentouttava sointukylpy	Outi Niinikoski/ ITCCA Tajii-esittelytunti