

FINLANDIA-SALI / II KERROS

- 11.15 – 12.15 Tim Whild** (tulkataan suomeksi)
Oman tietoisuuden kehittäminen
- 12.45 – 13.45 Suvi Bowellan**
Erytisherkan supervoimat
– Nauti herkkydestäsi kaikilla aisteilla
- 14.15 – 15.45 Deepthi / Kirsi Ranto**
Konsertti: VALOA – Mantralauluja
mystisen pohjolan valosta
- 16.15 – 17.15 Outi Mäenpää ja Nona Peuransola**
Matkalla näkyväksi
– Kokemuksellinen luento

HELSINKI-SALI / II KERROS

- 10.45 – 11.30 Kylli Kukk**
Joogalla kukoistava Minä Oy
- 12.00 – 12.45 Anne Matero – Tiina Pitkänen**
Harmoninen sointukylpy – Sydäimestä
sydämeen
- 13.15 – 14.15 Pyy Suonsivu**
Vitamiini- ja hivenainepuutosten
mittaaminen ja -hoito – Saatko riittävästi
vitamiineja ruoastasi.
- 14.45 – 17.30 Tim Whild / Workshop 2,45 h**
65 €/70€
(tulkataan suomeksi)
Yhteys mestareihin korkeimman
itsen avulla

VERANDA 4-SALI / 0 KERROS

- 11.30 – 12.10 Marika Rosenberg**
Sinä selviät kyllä – Tee erostasi
kasvukokemus
- 13.30 – 14.10 Karita Palomäki**
Elämää voi aina parantaa
– Tunnista paranemisen viisi tasoa
- 14.30 – 15.10 Meri Mort**
Lumoava nainen – Tiedosta villi voimasi
- 15.30 – 16.10 Jarko Taivasmaa**
Metsä – Uppoudu matsään, itseesi ja
elämään



VERANDA 3-SALI / 0 KERROS VIISAS ELÄMÄ

- 11.00 – 11.40 Marita Niemelä**
Sielukas Elämä – Rohkeutta olla minä
- 12.00 – 12.40 Leena Siitonen**
Lempeyttä säätäjille
- 13.00 – 13.40 Sanni Nevalainen**
Enkelit ja alkulähteen sali
- 14.00 – 14.40 Ilkka Koppelomäki**
Saa mitä haluat – Arjen
yksinkertaistaminen ja miten
nauttia elämästä enemmän
- 15.00 – 15.40 Tony Dunderfelt**
Psykologia ja ihmisen sisäinen luovuus
- 16.00 – 16.40 Katja Frange**
Sankarittaren matka eheäksi naiseksi

AURORA-SALI / I KERROS

- 11.00 – 12.00 Katri Levonen ja
Mika Kunnasvaara**
Parantava matka
sisäisyyteen kristallivärein
- 12.30 – 14.00 Seija Laukkanen / Workshop 1,5h**
25€/30€
Energiat ympärillämme
-Omien kykyjen ja
vahvuuksien löytäminen
ja niiden käyttäminen arjessa
- 14.30 – 16.30 Erkki Lehtiranta / Workshop 2h**
25€/30€
Uusi Renessanssi – Tiekartta
hyvään huomiseen

TERASSI-SALI / I KERROS JOOGAKOULU SHANTI YOGA NORDIC

- 10.45-11.30** Hymyjooga – Yoga Nordic
12.00-12.30 Luento: Löydä itsesi joogassa!
– Yoga Nordic
13.00-13.45 Tuolijooga – Kylli Kukk
14.15-15.00 Kevyt Jooga – Kylli Kukk
15.30-16.30 Yin-Jooga – Yoga Nordic
17.00 – 17.45 Vinyasa-flow Jooga – Yoga Nordic

Pidätämme oikeudet muutoksiin

FINLANDIA-SALI / II KERROS

- 11.00 – 12.00 Ilkka Koppelomäki**
Saa mitä haluat –
Askel omannäköiseen elämään
- 12.30 – 13.30 Antti Heikkilä**
Irti lääkkeistä elämäntapamuutok-
sella – Ota vastuu elämästäsi
- 14.00 – 15.00 Jaakko Halmetoja**
Energisen elämän elementit
- 15.30 – 16.30 Anne Birgitta Pessi**
Myötätunnon mullistava voima

HELSINKI-SALI / II KERROS

- 10.45 – 11.30 Lyhytterapiainstituutti / Maiju Ahola**
Uupumuksesta työniloon – Ratkaisu- ja
voimavarakeskeiset menetelmät
työhyvinvoinnin tukena
- 12.00 – 12.45 Kirsti Lonka**
Ammattilaisen mielenhuolto –
Keskeisiä työkaluja omaan ja muiden
hyvinvointiin
- 13.10 – 14.40 Viivi Pentikäinen / Workshop 1,5h**
30€/35€
Myötätunnon työpaja – Käytännön
harjoituksia myötätunnon ja
hyvinvoinnin opettamiseen
- 15.10 – 16.40 Tuula Styrman / Workshop 1,5h**
30€/35€
Kosketus ja kunnioittava kohtaaminen
koulumaailmassa

VERANDA 4-SALI / 0 KERROS

- 11.30 – 12.10 Aaro Löf**
7 askelta todelliseen muutokseen
- 12.30 – 13.10 Miia Moisio**
Mitä masennus haluaa sinulle
kertoa?
- 13.30 – 14.10 Katri Syvärinen**
Vuoden paras päivä – Löydä
luovuutesi henkisen kasvu sykleistä
- 14.30 – 15.10 Auli Malimaa**
Onni asuu jo sinussa
– Tunnista persoonallisuustyypisi ja
oma tapasi olla onnellinen
- 15.30 – 16.10 Keiju Vihreäsalo**
Jotta voisit rakastaa
– Mitä rakkaus on?



VERANDA 3-SALI / 0 KERROS VIISAS ELÄMÄ

- 11.00 – 11.40 Pirjo Säisä-Winter**
Henkisyiden vaikutus terveyteen ja
hyvinvointiin
- 12.00 – 12.40 Janna Satri**
Herkkyyks voimavaraksi
- 13.00 – 13.40 Pauliina Tervo**
Rauhoita stressivatsa
- 14.00 – 14.40 Karita Aaltonen**
Uusi, tasapainoinen ja hyvinvoiva minä
- 15.00 – 15.40 Merja Takamäki**
Elämäsi tärkein henkilö – Löydä itsesi

AURORA-SALI / I KERROS

- 11.00 – 12.00 Katri Levonen ja
Mika Kunnasvaara**
Parantava matka
sisäisyyteen kristallivärein
- 12.30 – 13.30 Serafiina Sainio**
Ryhmähypnoosin keinoin
kohti parempaa itsetuntemusta
- 14.00 – 15.00 Aira Sahakangas**
Itsemyötätuntoinen
mieli ohjaa kohti rauhaa

TERASSI-SALI / I KERROS JOOGAKOULU SHANTI YOGA NORDIC

- 10.45-11.30** Tuolijooga – Kylli Kukk
12.00-12.30 Hymyjooga – Yoga Nordic
13.00-13.45 Luento: Löydä itsesi joogassa!
– Yoga Nordic
14.15-15.00 Yin-Jooga – Yoga Nordic
15.30 – 16.30 Kevyt Jooga – Kylli Kukk

minä
Olen -messut
KEHO | MIELI | HENKI

FINLANDIA-talolla 9-10.2.2019