

# KESÄREIETTI

## JOOGA CHI KUNG MEDITAATIO

**PE-TI 1.7.-5.7.11**  
**Abhayaloka**  
**Loppi 70km Helsingistä**



Tervetuloa Abhayalokaan kesän yhteen inspiroivimmista ja oivaltavimmista tapahtumista! Tämä on kokemusten, harjoitusten ja ennen kaikkea rentoutumisen ja hengittämisen retriitti. Vahvistamme yhteyttä kehoon, sisimpäämme ja tietoisuuteen! Jatulemme tietoisemmaksi taivaasta ja maasta sekä itsestämme niiden välillä!

Menetelminä jooga, chi kung, meditaatio sekä muut harjoitukset ja omia kokemuksia avaavat tutkimukset ja pohdinnat. Mukana on kokeneet opettajat ja tarjolla on hyvää ja vitaalia kasvisruokaa. Japääset nauttimaan loistavasta ohjelmasta, innostavista keskusteluista sekä itsesi kaltaisesta mukavasta seurasta!

**Tule siis mukaan ja anna itsellesi parasta hyvää!**

["Lyhyt kuvaus ja ohjeet löytyvät täältä!"](#)

# LAADUKKAASTA OHJELMASTA LÖYDÄT



- \*Kehoa avaavia ja linjauksia korjaavia jooga-asanoita
- \*Dynaamisia ja voimallisia jooga-asanoita
- \*Energiasoa nostavia ja tietoisuutta lisääviä chi kung-harjoituksia
- \*Olemusta puhdistavaa ääni-chi kungia sisäelimille
- \*Tietoisuuden harjoituksia ja meditaatioita, joilla avaat itsellesi uusia ovia
- \*Oivalluksia antavia opetushetkiä ja keskusteluita
- \*Vitaliteettia lisääviä hengitysharjoituksia
- \*Menetelmiä, joilla voit ottaa itse vastuun omasta hyvinvoinnistasi
- \*Sydämellistä olemista muiden kanssa
- \*Paljon rentoutumista ja rauhan hetkiä itsellesi

**sekä paljon muuta hyvää**

# PÄIVITTÄINEN RETRIITTIOHJELMA

## LA-MA

0600 mahdollinen oma hiljainen meditaatio
<b>0800 jooga / chi kung 2h</b>
1000 aamupala
<b>1100 teoriaa / keskusteluita / harjoitus 1h</b>
1400 lounas
<b>1600 jooga / chi kung 2h</b>
1800 päivällinen
<b>1930 ohjattu meditaatio 1/2h</b>
2000 mahdollinen iltaohjelma / sauna

**PE** ja **TI** ohjelma poikkeaa edellisestä.

Perjantaina saapuminen ennen lounasta klo 1400. Tiistaina lähtö kohti kotia 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 lenkkeilyä lähiseudulla tai omaa hiljaista meditaatiota. Ota lenkkikossut mukaan ja ole valmis kaikkeen.

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

Opettajat voivat tehdä ohjelmaan muutoksia tarpeen niin vaatiessa.

# OPETTAJAT – JARKO & LIISA ERIKA



Jarko yhdistää opetukseensa Oshana Energy-Work menetelmää sekä omaa ymmärrystä liikkeestä, tietoisuudesta ja elämänenergiasta, chistä.

Hänellä on IIQTC:n chi kung-opettajasertifiointi (2005). Jarko myös luennoi toimintaterapeuttina hyvinvoinnista ja tietoisuustaidoista. Hän pitää tärkeimpänä inspiroijana valaistunutta opettajaansa Dave Oshanaa.

*”Ota mukava asento. Henkäise suusi kautta jännitys kolmesti pois. Sulje silmäsi ja rentoudu. Ole vain.*

*Tutki vaatiiko oleminen minkäänlaista ylläpitämistä vai onko se pohjimmainen perusta, jonne rentoutuessasi palaat? Huomioi onko olemisella mitään rajoja – kehosi tai ehkä huoneen seinät? Jos löydät rajoja, tutki ovatko ne todellisia vai jatkuuko oleminen sittenkin rajojen kummallakin puolella.”*



Liisa Erikan vahva kehotietoisuus ja anatomian ymmärrys pohjautuu hänen nuoruutensa yleisurheilu-, sirkus- ja tanssitaustaan. Intian matkoillaan hän opiskeli iyengar- ja kriyajogaa lukuisten opettajien johdolla. Liisalla Erikalla on

Yoga Alliansin hyväksymä jooga- ja meditaatio-ohjaajakoulutus (2008). Hän on kehittänyt ammattitaitoansa iyengar-joogakoulutuksessa myös Suomessa.

*"Matkalla pimeydestä valoon voimme oppia tuntemaan ikuisuuden ajattomuuden ja mielen mielettömyyden. Kääntymällä sisään, kohtaamalla itsen, oivallamme todellisen luontomme."*

Katso myös [www.joogachikung.net/opettajat.htm](http://www.joogachikung.net/opettajat.htm)

## RETRIITTIPAikka

### ABHAYALOKA RETRIITTIKESKUS LOPPI

Järventaustantie 816, 12600 Läyliäinen  
Helsingistä matkaa noin 70 km.

*"Abhaya tarkoittaa pelottomuutta.  
Loka on paikka.  
Abhayaloka on Pelottomuuden paikka."*

Kuvia [www.fwbo.fi/kuvia/](http://www.fwbo.fi/kuvia/)

Abhayaloka on Helsingin Buddhalaisen Keskuksen retriittipaikka ja kunnioitamme heidän sääntöjä: ei alkoholia eikä lihaa retriittikeskukseen!

## RETRIITIN ATERIAT

*"Hyvä, vitaali ja ravitseva ruoka tukee harjoituksia, puhdistaa ja antaa kehon loistaa."*

\*Päivän ateriat: aamupala ja välillä aloitamme aamusmoothiella. Seuraavaksi ravitseva lounas. Ja runsas päivällinen kruunaa päivän. Tarjolla on aina myös luomuteetä yms.

\*Ruoka on kasvisruokaa, joka on kautta aikojen ollut joogien suosiossa. Mutta kuitenkin maustettu sopivasti puhdistavan vaikutuksen lisäämiseksi.

\*Emme tarjoa sokeria tai vehnäjauhoja.

**\*Ruoka on ainakin 50% luomua – todennäköisesti pääsemme yli 70% luomun määrässä.**

\*Huomioimme allergiat ja erikoisruokavaliot.

Kokkimme on erikoistunut mm. superfoodeihin ja smoothieihin. On mahdollista, että hän pitää luennon superfoodeista yms. ihmisten niin toivoessa.

# RETRIITTIHINTA SISÄLTÄÄ



- \*Täyden retriittiohjelman **PE-TI 1.7.-5.7.11**
- \*Harjoittelumateriaalia
- \*Asumisen kolmen tai useamman hengen huoneissa
- \*Kaksi saunailtaa
- \*Herkullisen kasvisruuan: aamupala, lounas, päivällinen, teet
- \*alv:n

**350 €**

## MUITA HINTOJA

\*asuminen omassa teltassa **330 €**

\*ryhmähinta 4 tai useampi henkilö: **300 € / henkilö**  
(ei voi yhdistää muihin alennuksiin)

## OSALLISTUMINEN VAIN VIIKONLOPUKSI

Ihmisten toivomuksesta tarjoamme myös mahdollisuuden osallistua viikonlopuksi. Tällöin viimeinen ohjelmanumero on sunnuntain päivällinen.

\*hinta kolmen tai useamman hengen huoneessa **270 €**

## KYSY

\*perhepakettia (rajoitettu määrä)

**HUOM. Mukaan mahtuu vielä! (12.06.)**

**Joitakin paikkoja vielä vapaana. Toimi heti, jos tulet mukaan! Näin varaat paikkasi ja me voimme huomioida sinut helposti ruokahankinnoissa yms.**

# KUINKA MUKAAN: ILMOITTAUTUMINEN

Lähetä sähköpostia [info\(at\)joogachikung.net](mailto:info(at)joogachikung.net)  
tai soita 044 040 144 Jarko / 044 308 4004 Liisa Erika  
ja kerro osallistujien nimet, ainakin yksi puhelinnumero,  
mahdolliset ruoka-allergiat sekä muuta olennaista tietoa!

**SAATUASI VAHVISTUKSEN PAIKASTASI MAKSA  
PIKEMMITEN KOKO OSALLISTUMISMAKSU**

Nordea 174530-64206 Taivastalo avoin yhtiö  
Viestiin: kesä 11 oma nimi

## MUUTA

**Näille sivuille päivitetään uutta tietoa. Tulethan käymään uudestaan!**

Meiltä saat sähköpostilla posterin, jos tahdot levittää retriitistä tietoa lähiympäristöösi.

HUOM! Osallistujia neuvotaan hankkimaan itselleen matkavakuutus. Osallistujia ei ole vakuutettu. Retriitti toteutetaan vain sopivalla määrällä osallistujia. Oikeudet muutoksiin pidätetään.



## YHTEYSTIEDOT

Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiisi. Mikään kysymys ei ole liian pieni!

[info\(at\)joogachikung.net](mailto:info(at)joogachikung.net)

044 040 1144 Jarko Savonen / 044 308 4004 Liisa Erika Savonen

[www.joogachikung.net](http://www.joogachikung.net)

# LÄMPIMÄSTI TERVETULOA MUKAAN!