

Arctic Yoga Conference 16- 18. juni 2017

Innsikt gir utsikt – Utsikt gir innsikt

FAGKONFERANSE 16.JUNI

Yoga og Mindfulness som anvendt forskning og praksis

Fredag 16 juni
09:00-16:00

Fagkonferansen godkjennes som 8 vedlikeholdstimer gjennom Norsk Psykologforening.

OFFISIELL FESTIVALÅPNING 16. JUNI KL 18.00

HOVEDPROGRAM

Fredag 16 juni
18:00-20:00

Lørdag 17 juni
09:00-18:00

Søndag 18 juni
09:00-16:30

AYC godkjennes som Continued Educational hours gjennom Yoga Alliance.

*** Yoga i hverdagen***

I årets AYC ønsker vi å fokusere på hvordan yoga er mer enn en fysisk og formell praksis på yogamatta, og like mye en tilnærming til helse og hverdagsliv. Vi har den store glede å presentere svært dyktige og inspirerende yoginis, lærere og foredragsholdere, som har fordypet seg i yogaens visdom og livsperspektiv.

Dr. Karin Mæland
Yoga filosofi og praksis



*Karin har forfattet to bøker utgitt det siste året: **Yogafilosofi for hjertet** med Basia Lipska, og **Patanjalis Yoga Sutra** med Hanne Tharaldsen. Ta gjerne med dine eksemplarer for signering ☺ Vi gleder oss stort til hennes workshoper på AYC, som første med norsk oversettelse av de yogiske tekstene, til praksis og chanting!*

Prof. Silje C. Wangberg
Yoga Terapi



Silje er professor i helsepsykologi, med brennende interesse for yoga som helseatferd. Hun fordypet seg fortiden Viniyoga hos Gary Kraftsow, grunnlegger av yogaterapi, og skal dele både praksis og forskningsoversikt av feltet.

Jessica Winderl
Ayurveda og livsstil



Jessica lever yoga, og er spesialisert innen Ayurveda som metode. Ayurveda er en tilnærming til helse og tilfriskning, med et integrativt perspektiv på menneske. Hun deler sin kompetanse med oss i fordypende workshops i årets program!

***Marije Paternotte
Yin Yoga og mindfulness***



Marije har studert yin yoga med Sarah Powers, og mindfulness med Sharon Salzberg, og har gått veien fra å være jurist i et stort selskap til å bli yogalærer på fulltid. Hun underviser over hele verden, og har vært flere ganger i Bodø.

FREDAG 16. JUNI

FAGKONFERANSE: *Yoga og Mindfulness som anvendt forskning og praksis*

09:00-12:00

Presentasjon og velkommen

Foredrag og praksis: Yoga Terapi v/Prof. Silje Wangberg

Kaffedialog og nettverking

12:00-13:30 – Felles lunsj

13:30-16:00

Foredrag og praksis

Paneldebatt, ledet av Prof. Ingunn Hagen: *Utfordringer og muligheter i fagfeltet fremover*

Fagkonferansen godkjennes som 8 vedlikeholdstimer gjennom Norsk Psykologforening

OFFISIELL ÅPNING AYC 2017

18:00-20:00

Velkommen

Mantra chanting og meditasjon v/ Karin Mæland

20:00 - Kveldskos ved kaikanten for de som ønsker

LØRDAG 17.JUNI

08:15 - Morgenmeditasjon med utsikt

09:00-12:00

Ashtanga nybegynnerklasse	Karin Mæland
Workshop: Ayurveda & lifestyle	Jessica Winderl
Mindfulness Meditation	Marije Paternotte
Hatha Yoga	Marianne Moland
Barneyoga	lærer presenteres snarlig

12:00-13:30 – Felles lunsj

13:30-18:00

Workshop: Yogafilosofi	Karin Mæland
Workshop: Mindfulness and Yin Yoga	Marije Paternotte
GROW to FLOW Yoga	Gunnar Egeberg
Sacred Dub Flow Vinyasa	Jessica Winderl
Yoga for alle	lærer presenteres snarlig
BONUS! Egenpraksis m/yogamassasje	Silje Tryggestad og Stig-Endre Elvevoll

Kveld: Bålkos på festivalstranda med guidet meditasjon

SØNDAG 18. JUNI

08:15 - Morgenmeditasjon med utsikt

09:00-12:00

Ashtanga ledet primary series	Karin Mæland
Workshop: Mindfulness and Yin Yoga	Marije Paternotte
Hatha Yoga	Marianne Moland
Vinyasa Yoga	lærer presenteres snarlig
Rolig yoga	lærer presenteres snarlig

12:00-13:15 – Felles lunsj

13:15-16:00

Workshop: Ayurveda & lifestyle	Jessica Winderl
Workshop: Yogafilosofi	Karin Mæland
Workshop: Mindful Yoga	Silje Fredheim
BONUS! Egenpraksis med yogamassasje	Silje Tryggestad og Stig-Endre Elvevoll

16:00 - Felles avslutning