

# ARCTIC YOGA CONFERENCE

## 15 - 17 JUNI 2018, BODØ NORGE

### PROGRAM

|       | FREDAG 15 JUNI<br>Thon Hotell Nodlys 6 etg.  | LØRDAG 16 JUNI<br>Thon Hotell Nodlys 6 etg., Bodø Domkirke og Bodø moloen   |
|-------|--|---|
| 08.00 |  |   |
| 08.30 |  | <b>SOMATICS IN FLOW (NO)</b><br><i>Laila Marie Pedersen</i><br>Thon 6 etg. - per 2  |
| 09.00 | <b>KONFERANSEÅPNING</b><br><i>AYC grunnlegger Kristin Vikjord Paternotte</i>   | <b>MANTRA MEDITASJON (NO)</b><br><i>Silje Wangberg</i><br>moloen hvis været tillater<br>Thon 6 etg. - del 1, hvis dårlig vær                                    |
| 09.30 | <b>MIND BODY HEALING: BRIDGING THE SCIENCE AND PRACTICE OF YOGA (EN)</b><br><i>Dr. Deborah Norris</i>                                  | <b>BODY ZEN: A HOLISTIC DETOX METHOD WITH 3 PILLARS, FOOD, EXERCISE AND MINDSET. INCLUDES BREATHING (EN)</b><br><i>Tim van der Vliet</i><br>Thon 6 etg. - per 1 |
| 10.00 |  |   |
| 10.30 |  | <b>ASHTANGA MYK, LEDET (NO)</b><br><i>Lea Loncar</i><br>Thon 6 etg. - per 2   |
| 11.00 |  | <b>YOGA PRAKSIS (EN)</b><br><i>Dr. Deborah Norris</i><br>Thon 6 etg. - per 1  |
| 11.30 |  |   |
| 12.00 |  |   |
| 12.30 |  |   |
| 13.00 | <b>EMBODIMENT THROUGH YOGA: IMPLICATIONS FOR PERSONAL AWARENESS AND RELATION TO THE WORLD (EN)</b><br><i>MSc Psychology Lea Loncar</i> | <b>HOLISTISK YOGA (NO)</b><br><i>Anneli Mjøen</i><br>Thon 6 etg. - per 1  |
| 13.30 |  |   |
| 14.00 | <b>YOGA AS PSYCHOTHERAPY (EN)</b><br><i>Prof. Silje Wangberg</i>   |   |
| 14.30 |  | <b>HJERNEN &amp; YOGA (NO)</b><br><i>Elvor Øines</i><br>Thon 6 etg. - per 2   |
| 15.00 | <b>HOW TO BALANCE PASSION &amp; PURPOSE IN YOUR LIFE (EN)</b><br><i>Debutt med alle høytalere</i>                                      | <b>JIVAMUKTI: HVORFOR ASANA? (NO)</b><br><i>Karina Kibsgård &amp; Camilla Tønne</i><br>Thon 6 etg. - per 2  |
| 15.30 |  |   |
| 16.00 |  |   |
| 16.30 |  | <b>YOGA PRAKSIS (NO)</b><br><i>Silje Wangberg</i><br>Thon 6 etg. - per 1  |
| 17.00 |  |   |
| 17.30 |  |   |
| 18.00 | <b>OFFISIELL ÅPNING AYC 2018 OG MANTRAMEDITASJON</b>   | <b>YOGAGUDSTJENESTE (NO)</b><br><i>Prest Karoline Astrup</i><br>Bodø Domkirke   |
| 18.30 |  |   |
| 19.00 | <b>THE SCIENCE AND PHYSIOLOGY OF BREATHING AND THE WIM HOF (ICEMAN) METHOD (EN)</b><br><i>Tim van der Vliet</i>                        |   |
| 19.30 |  |   |
| 20.00 |  |   |

# ARCTIC YOGA CONFERENCE

## 15 - 17 JUNI 2018, BODØ NORGE

### PROGRAM

#### SØNDAG 17 JUNI

Thon Hotell Nordlys 6 etg., Yogakollektivet og Bodø moloen

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 08.00 | <b>MANTRA MEDITASJON (NO)</b><br><i>Silje Wangberg</i><br>moloen hvis været tillater<br>Thon 6 etg. - del 1, hvis dårlig vær |   |
| 08.30 |  | <b>VINYASA FLOW (NO)</b><br><i>Marianne Moland</i><br>Thon 6 etg. - per 2   |
| 09.00 |  |   |
| 09.30 |  |   |
| 10.00 | <b>BINDEVEVET (NO)</b><br><i>Anneli Mjøen</i><br>Thon 6 etg. - per 1   |   |
| 10.30 |  | <b>JIVAMUKTI: I ET ANNET PERSPEKTIV (NO)</b><br><i>Karina Kibsgård &amp; Camilla Tønne</i><br>Thon 6 etg. - per 2 |
| 11.00 |  |   |
| 11.30 |  |   |
| 12.00 |  |   |
| 12.30 |  |   |
| 13.00 |  | <b>KUNDALINI YOGA</b><br><i>Elin Bang</i><br>Yogakollektivet  |
| 13.30 |  |   |
| 14.00 | <b>YOGA EVENTYRREISE (FOR VOKSNE) NO</b><br><i>Tove Iren Kvanmo</i><br>Thon 6 etg. - per 1                                   |   |
| 14.30 |  | <b>VINYASA SLOW (NO)</b><br><i>Lea Loncar</i><br>Thon 6 etg. - per 2  |
| 15.00 |  |   |
| 15.30 |  |   |
| 16.00 | <b>YOGA PÅ MOLOEN (NO)</b><br><i>Marianne Moland</i><br>Bodø moloen  |   |
| 16.30 | <b>AVSLUTNINGSSATSANG</b><br><i>AYC grunnlegger Kristin Vikjord Paternotte &amp; komiteen</i><br>Bodø moloen                 |   |
| 17.00 |  |   |
| 17.30 |  |   |
| 18.00 |  |   |
| 18.30 |  |   |
| 19.00 |  |   |
| 19.30 |  |   |
| 20.00 |  |   |

Keynote el. foredrag

Praksis og foredrag

Praksis el. meditasjon

Det kan forekomme endringer i programmet.  
Følg oss på facebook

STED:

**Thon Hotell Nordlys**  
Moloveien 14, 8003 Bodø

**Bodø Domkirke**  
Torvgata 12, 8006 Bodø

**Bodø moloen**  
Moloveien 8003, 8003 Bodø

**Yogakollektivet**  
Storgata 32, 8006 Bodø