

TUNNIT 2025

ATMA / LA

ATMA / SU

10:00–
11:30

**Astangajoogan
aamuharjoitus**
Juha Javanainen

12:00–
13:00

Aloituseremonia
Elysian Trees

12:00–
13.30

Maasterpiece workshop
Manuela Bosco

13.30–
14.45

Moving Prayer & päivätanssit
Irinja Illuusia & Jenni, Tunna
Milonoff

13.45–
15.30

Ecstatic Dance Helsinki
Mikko Heikinpoika, Milla
Linna

15.15–
16.30

Heartful Yin & Soulful Sounds
Essi Seppälä & Kaisa Kärkkäinen

16:00–
17.30

Highway to Bliss
Tea Ihalainen

18:00–
23:00

Joogafestival by Night 2025

18:00–
19:00

**Joogafestival Helsinki
2025 Lopetuseremonia**

ceremonial space

ecstatic dance festival flow

mantra music

TUNNIT 2025

	NATARAJA / LA	NATARAJA / SU
10:00– 11:00	Kundaliini Flow - Energiaa ja Elinvoimaa! Tiia Koskinen	Accepting what is (yoga & mantra) ENG Hanna Manninen
11.15– 12.45	Valontanssi Dance of light Maria Karikoski ja Dj Villikko	Tantric Vinyasa Flow with Live Music Gloria Salo & Laura Iso Metsälä
13:00– 14:00	Whirling Workhop Tuula Tuisku Honkanen	Buti Jooga Elena Salin
14.15– 15.15	Shaktitanssi: Luova virta Siri Vedyä	Creative Movement Noora Kaijanen
15.45– 17:00	Sound Healing Kitu Weckman	Sacred Sound Journey ENG Nancy Trueman
	free flow dance whirling tanssi	kundalini music

TUNNIT 2025

SATYA / LA

SATYA / SU

10.00-
11.00

**Astangaajoogaa miehille:
Juuret ja päättäväisyys**
ILO

Tone Flow Yoga
Camilla Lumi

11.15-
12.15

Manipura Chakraflow ENG
Anna Batrouni

12.30-
13.30

**Awakening masculinity, for men,
ENG**
Thomas Orboe

**Sydämen, tiedon ja hiljaisuuden
joogatunti**
JoogaVeli

13.45-
14.45

Om Chanting
Bhakti Marga

Terveys Qigong
Olli Ruikka

15.00-
16.00

**Breath of Fire (Pranayama &
Breathwork) for men**
Jatsan Dorje

Jiva Mukti
Terhi Palminen

16.15-
17.15

Ihmeellinen Qi-Liikemeditaatio
Ren Xue Finland

Northern Shamanic Breathwork
Merja Kallunki

manipura
warrior
breathwork
ashtanga
prana
masculine flow

TUNNIT 2025

VAJRA / LA

VAJRA / SU

10.00-
11.00

Joogaklinikka - Alaselkä
Salla Niemi

**Kosketus- workshop jooga-
opettajille ja -opiskelijoille**
Meri Mort

11.15-
12.15

**Fit Flow Yoga, Science of
Stretching, ENG** Nicole Betita

Safe Shirshasana Preparation ENG
Nicola Moberg

12.30-
13.30

**Kundaliini-jooga - Kohti
korkeampaa värähtelyä**
Anni Oravainen-Suutari

Käsilläseisannon perusteet
Sanni Sarlin

13.45-
14.45

**Kundaliini-jooga - Rentoudu
ja päästä irti peloista**
Tommi Charanpal Singh

Avaudu sisäiselle valolle
Mervi Enqvist

15.00-
16.00

Vinyasa flow by Roots
Hanna Åman

Tiibetiläinen Lujong jooga
Jatsan Dorje

16.15-
17.15

**Kundaliini-jooga Avaa luova
virtaus**
Emilia Vasko-Kujala

Laulu Rakkaudelle
Tiina-Maria (Tintti) Andersson ja Heidi
Heikkilä

syventävä

deep flow

alignment

kundalini

TUNNIT 2025

ASANA / LA

ASANA / SU

10.00–
11.00

Heartful Hatha - Metamorfoosissa
Kaisa Kärkkäinen

Heartwarming Yoga Flow
Saaga Maria Lamusuo

11.15–
12.15

Vinyasa Flow
Tanja Wunsch

**Iyengarjooga - Lantion linjaus
seisoma- asanoissa**
Kira Riikonen

12.30–
13.30

**Hatha Yoga - Building Self-
Connection, ENG**
Gitika Kapur

Gentle Flow by ROOTS, ENG
Julia Hackzell

13.45–
14.45

**Pilates - keskivartalo kuntoon
alkeet**
Anne Suvia

Autenttista Shaktajoogaa
Pete Ruikka

15.00–
16.00

**Hoitavaa joogaa RainbowReiki
boostilla**
Sari Helena Nyrhinen

Bodysound yoga
Saara Tallqvist

16.15–
17.15

**Kaipauksesta kohti kiitollisuutta,
rauhottava joogatunti**
Henri Järvinen

River of life yin-jooga
Liisa Nieminen

joogaa jokaiselle

hatha

yoga for beginners

flow

yin

pilates

shakta

TUNNIT 2025

ANANDA / LA

ANANDA / SU

10.00–
11.00

Elementaalinen ääni
Vaskilintu

Sound yoga
Rodrigo Romero

11.15–
12.15

SLOW FLOW
Olivia 'Moonchild' Ahonen

Nia The Joy Of Movement
Jennika Laari

12.30–
13.30

Falun Dafa -harjoitusten opetus
Emmi Nguyen

Feminine Breathflow & Voice
Anni Pellikka

13.45–
14.45

Nauru Transformaatio
Henna Länsipää

Sthira-flow
Tiia Sorjonen

15.00–
16.00

Pranayama-, mantra- ja jooginen maailmankuva
Janne Kontala **HUOM! Klo 15-16.30**

Musta jooga
Anni Malviina

16.15–
17.15

Eheyttävät affirmaatiot, joogatunti
Katja Tasala

luovuus
ääni
mantra
voice
movement
sound

TUNNIT 2025

YANTRA / LA

10.00–
11.00

**Lempään syvä kohtaaminen
pareille** Villi unelma

11.15–
12.15

Parijoogalla syvään yhteyteen
Minodora Blomgren & Cristian
Hallivuori

12.30–
13.30

Pareille lempeää kosketusta
Ossi Kajas & Annica Hill,
Sun&Moon

13.45–
14.45

Intro to GYROKINESIS® method, ENG
Nadia Tapia

15.00–
16.00

Kontakti-improvisaatio
Iiris Raipala

16.15–
17.15

Yoga Nidra: "jooginen uni"
Ulla Laisi

couples
connection
yhteys
flowing together
touch

TUNNIT 2025

PRANA / LA

PRANA / SU

10.00–
11.00 **Syli&Soinnut**
Joanna Lukkala

11.15–
12.00 **Äitiysjooga**
Vea Vainio

12.15–
13.00 **Lasten lempeä hatha jooga**
Tea Kosomaa

13.00–
14.45 **Lempeän Tean taikamatto & HerttaBertan kasvomaalaus**

15.00–
16.00 **Joogit.fi - raskausjooga**
Henna Haapala

16.15–
17.15 **Erkkajooga**
Vertaiset Ry

10.00–
11.00 **Erkkajooga**
Vertaiset Ry

11.15–
13.00 **Lempeän Tean taikamatto & HerttaBertan kasvomaalaus**

13.15–
14.15 **Äiti-vauva jooga - prenatal Yoga**
Vea Vainio

15.00–
16.00 **Syli&Soinnut**
Joanna Lukkala

16.15–
17.15 **BLESSED MAMA - odottajan lempeä jooga**
Miia Koivisto

lasten jooga

äiti-vauva jooga kids yoga
yoga for pregnancy raskausjooga

erkkajooga

LUENNOT 2025

BUDDHI / LA

BUDDHI / SU

10:00–
11:00

Rohkeus luoda suurta
Henna Länsipää

11:30–
12:30

**Joogan maailmankuvat historiassa
ja nykyhetkellä**
Måns Broo

13:00–
14:00

Mielen kerrokset joogassa
Pete Ruikka

14:30–
15:30

Paneelikeskustelu

16:00–
17:00

Secrets of Polarity
Thomas Orboe ja Gloria Salo

17:15–
18:00

**Human design joogan
näkökulmasta**
Malina Pursiainen

**Naisen muuttuva keho - Lempäästi
kohti vaihdevuosisia** Minna Oey,
Siskokullat

**9 keskuksen ihminen ja sen
tietoisuuden dualistinen rakenne
(human design)** Sarielina Tienhaara

**Oletko jumissa? Miten vapauttaa
virtaus?**
Emilia Vasko-Kujala

**Lupa levätä - sinulle, joka
kannattelet paljon**
Mari Rasimus

LUENNOT 2025

TATTVA / LA

TATTVA / SU

10:00–
11:00

Meditation and Breath for wellbeing w Swami Jaataveda
Eva Aminoff

Rahapaja -Vapauta rahaenergia
Jonna Molin

11:30–
12:30

8D-meditaatio™ experience
Martta Jemina

Löydä Oma Dharmasi
Irinja Illusia

13:00–
14:00

Rentoudu, kaikki on hyvin
Tommi Charanpal Singh

Lisää tietoisuutta anatomian tuntemuksen avulla
Jutta Aalto

14:30–
15:30

Awaken to your true nature
Viivi Jokela

Ayurveda for mental health
Dr. Ashwini Anilkumar

16:00–
17:00

Energiat haltuun
Leena Siitonen

Astu sisäisen rauhan syvyyksiin Jooga Nidran avulla
Henri Järvinen

17:15–
18:00

How to accept and love yourself, ENG
Swami Sharada

How to find inner peace, ENG
Swami Sharada

LUENNOT 2025

SUTRA / LA

SUTRA/ SU

10:00–
11:00

Yhteys elämän virtaukseen

Jaana Hautala

Ajatukset luovana voimana

Terttu Seppänen

11:30–
12:30

Rosen menetelmä

Sanna Karvonen

Millainen on joogin sattvinen puutarha ja ruoka?

Piri Aarnikko

13:00–
14:00

Vaellus chakroiin

Carita Mattson (Das Harjot Kaur)

Tietoisuustaidoilla uusi ote stressinhallintaan

Oona Hänninen

14:30–
15:30

Inspiraation lähde sinussa

Ingvar Villido

Verenkierto ja palautuminen

Marjo Luukkonen

16:00–
17:00

Hyvinvointia ympäristöstä - rakentamassa tai remontoimassa

Ville Väinämö

Löydä kosketuksen voima

Anna Jalava

17:15–
18:00

Facial yoga rolling

Soma Uplifting

SAMSARA-lava Market alueella!

Samsara-lavan monipuolinen ohjelma sisältyy pääsylipun hintaan.

SAMSARA / LA

SAMSARA/ SU

10:30–
11:30

Eroon oireista FI, ENG
Viisas Elämä, Maria Nordin

Henkisyiden sudenkuopat
Viisas Elämä, Tobias Mehnert

13:30–
14:30

Speed Dating Experience
Elsi Valeriana
HUOM! Alkaa klo 13!

Tämä ääni on mun -konsertti
Sara Welling

15:00–
16:00

Modern-day Whirling Dervish
Tuula Tuisku Honkanen

**Tunne seksi - Löydä yhteys
aitoon nautintoon**
Viisas Elämä - Susanna Syld

16:30–
17:30

**Voimaeläin - shamanistinen
meditaatiorummutus**
Piia Kuparinen