

# *Hiljaisuuden jooga*

**Agricolan kirkolla  
torstaisin klo 19.30-21, alk. 18.1.**

Hiljaisuuden jooga® on oma joogalaji, joka pohjautuu kristilliseen traditioon, hiljentymiseen, rukoukseen ja armolliseen hengellisyyteen. Ohjatussa Hiljaisuuden joogassa tehdään kehoa ja mieltä hoitavia harjoitteita, pyrkimyksenä tilan tekeminen itsen ja Jumalan kohtaamiselle. Muista joogamatto ja vesipullo.

Ilmoittautuminen: [jaana.j.kangas@evl.fi](mailto:jaana.j.kangas@evl.fi).



KIRKKO HELSINGISSÄ  
ROIHUVUOREN SEURAKUNTA