

NORGES YOGAFESTIVAL 2026

JULY 2026		19 SUN	20 MON	21 TUE	22 WED	23 THU	24 FRI	25 SAT	26 SUN	
07:00 - 08:30	MORGENKLASSER	JIVAMUKTI Shala 1 Ganesha Karina	ASHTANGA LED CLASS Shala 2 Lakshmi Alexander Medin	ASHTANGA LED CLASS Shala 1 Ganesha Alexander Medin	JIVAMUKTI Shala 1 Ganesha Karina	ASHTANGA LED CLASS Shala 1 Ganesha Scott Johnson	VINYASA YOGA Shala 1 Ganesha Cassandra Loo	FORREST YOGA Shala 1 Ganesha Ilias Kouskis	VINYASA YOGA Shala 1 Ganesha Cassandra Loo	
		ASHTANGA LED CLASS Shala 2 Lakshmi Alexander Medin	JIVAMUKTI Shala 2 Lakshmi (Karina Kibsgård)	ASHTANGA LED CLASS Shala 2 Lakshmi Pernille	JIVAMUKTI Shala 2 Lakshmi Karina Kibsgård	FORREST YOGA Shala 2 Lakshmi Ilias Kouskis	JIVAMUKTI Shala 2 Lakshmi Olga Oskorbina	FORREST YOGA Shala 2 Lakshmi Ilias Kouskis		
		MYSORE/BLACK LOTUS Shala 3 Vishnu Ty Landrum & Scott J	MYSORE/BLACK LOTUS Shala 3 Vishnu Ty Landrum & Scott J	MYSORE Shala 3 Vishnu Alexander Medin	MYSORE Shala 3 Vishnu Alexander Medin	MYSORE / BLACK LOTUS Shala 3 Vishnu Ty Landrum & Mitchell Burnett	MYSORE Shala 3 Vishnu Alexander Medin	MYSORE/BLACK LOTUS Shala 3 Vishnu Ty Landrum & Mitchell Burnett		
		MYK YOGA Shala 4 Durga Trine Tschudi	MYK YOGA Shala 4 Durga Ellen Marie Medin	MYK YOGA Shala 4 Durga Trine Tschudi	ASHTANGA LED CLASS Shala 4 Durga Ellen Johansen	MYK YOGA Shala 4 Durga Ellen Marie Medin	ASHTANGA LED CLASS Shala 4 Durga Ellen Johannesen	ASHTANGA LED Shala 4 Durga Ellen Johansen		
08:45 - 09:15	PUST & MEDITASJON	YOGA MEDITASJON Shala 1 Ganesha Vighneshwara	YOGA MEDITASJON Shala 1 Ganesha Vighneshwara	YOGA MEDITASJON Shala 1 Ganesha Vighneshwara	YOGA MEDITASJON Shala 1 Ganesha Vighneshwara	PRANAYAMA AND MEDITATION Shala 1 Ganesha Olga Oskorbina	YOGA MEDITASJON Shala 1 Ganesha Vighneshwara	YOGA MEDITASJON Shala 1 Ganesha Alexander Medin		
		MINDFULL MEDITASJON Shala 2 Lakshmi Scott Johnson	MINDFULL MEDITASJON Shala 2 Lakshmi Scott Johnson	BUDDHISTISK MEDITASJON Shala 2 Lakshmi Lama Changchub Tsering	BUDDHISTISK MEDITASJON Shala 2 Lakshmi Lama Changchub Tsering	BUDDHISTISK MEDITASJON Shala 2 Lakshmi Lars Ims	BUDDHISTISK MEDITASJON Shala 2 Lakshmi Lars Ims	BUDDHISTISK MEDITASJON Shala 2 Lakshmi Ellen Johansen		
		PRANAYAMA Shala 3 Vishnu Alexander	PRANAYAMA Shala 3 Vishnu Alexander	PRANAYAMA Shala 3 Vishnu Alexander Medin	PRANAYAMA Shala 3 Vishnu Alexander Medin	BEATHWORK Shala 3 Vishnu Ilias Kouskis	BEATHWORK Shala 3 Vishnu Ilias Kousis	BEATHWORK Shala 3 Vishnu Ilias Kousis		
09:15 - 10:15	FROKOST OG REFLEKSJON	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	
10:30 - 11:30	REFLEKSJON / DISKUSJON	REFLEKSJON Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet?	REFLEKSJON Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	REFLEKSJON Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	REFLEKSJON Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	REFLEKSJON Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	REFLEKSJON Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	REFLEKSJON Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	REFLEKSJON Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	
		YOGA NÅR DET GJELDER Diskusjonsforum rundt Yoga. DAGENS TEMA: Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	YOGA NÅR DET GJELDER Diskusjonsforum rundt Yoga. DAGENS TEMA: Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	YOGA NÅR DET GJELDER Diskusjonsforum rundt Yoga. DAGENS TEMA: Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	YOGA NÅR DET GJELDER Diskusjonsforum rundt Yoga. DAGENS TEMA: Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	YOGA NÅR DET GJELDER Diskusjonsforum rundt Yoga. DAGENS TEMA: Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	YOGA NÅR DET GJELDER Diskusjonsforum rundt Yoga. DAGENS TEMA: Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	YOGA NÅR DET GJELDER Diskusjonsforum rundt Yoga. DAGENS TEMA: Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	YOGA NÅR DET GJELDER Diskusjonsforum rundt Yoga. DAGENS TEMA: Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin	YOGA NÅR DET GJELDER Diskusjonsforum rundt Yoga. DAGENS TEMA: Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny identitet? Blir yoga en vei til frihet – eller en ny identitet vi klammer oss til? Shala 1 Ganesha Moderator: Alexander Medin
		YOGA NYBEGYNNERE Shala 2 Lakshmi Stian	YOGA NYBEGYNNERE Shala 2 Lakshmi Stian	ASHTANGA LED CLASS Shala 2 Lakshmi Albin	YOGA NYBEGYNNERE Shala 2 Lakshmi Albin og Richard	YOGA NYBEGYNNERE Shala 2 Lakshmi Albin og Richard	YOGA NYBEGYNNERE Shala 2 Lakshmi Albin og Richard	ASHTANGA NYBEGYNNERE Shala 2 Lakshmi Stian Rysjedal	YOGA NYBEGYNNERE Shala 2 Lakshmi Albin og Richard	
		MYK YOGA Shala 3 Vishnu Ellen Marie	STRESSMESTRING Shala 3 Vishnu Camilla/Nanette	MYK YOGA Shala 3 Vishnu Line Grønlie	YOGA NIDRA Shala 3 Vishnu Karoline Zak	MYK YOGA Shala 3 Vishnu Line Grønlie	YIN YOGA Shala 3 Vishnu Heidi Bragerhaug	YIN YOGA Shala 3 Vishnu Heidi Bragerhaug		
11:45 - 13:00	YOGAKLASSER	WORKSHOP Pusten som verktøy Shala 1 Ganesha Hege Svenningsen	WORKSHOP A Mindful approach to Ashtanga Shala 1 Ganesha Scott J	WORKSHOP Black Lotus Foundations Shala 1 Ganesha Ty Landrum	WORKSHOP Yoga og forebygging av skader Shala 1 Ganesha Trine Tschudi	WORKSHOP Takknemlighet som praksis En workshop i å kultivere hjertets kvaliteter. Shala 1 Ganesha Ellen Marie Medin	WORKSHOP The Inner Voice Shala 1 Ganesha Ty Landrum	WORKSHOP Bhagavad Gitā og indre forvandling Hvordan handling, hengivenhet og innsikt transformerer mennesket Shala 1 Ganesha Lars Ims		
		MUSIKALSK INNSLAG Shala 2 Lakshmi Oddrun Lilja uten lydmann	THE LISTENING BODY – MEDITASJONSKONSERT 1 Shala 2 Lakshmi Annabel Guita og Piotr Marcinów	THE LISTENING BODY – MEDITASJONSKONSERT 2 Shala 2 Lakshmi Annabel Guita og Piotr Marcinów	THE LISTENING BODY – MEDITASJONSKONSERT 3 Shala 2 Lakshmi Annabel Guita og Piotr Marcinów	THE LISTENING BODY – MEDITASJONSKONSERT 4 Shala 2 Lakshmi Annabel Guita og Piotr Marcinów	THE LISTENING BODY – MEDITASJONSKONSERT 5 Shala 2 Lakshmi Annabel Guita og Piotr Marcinów	THE LISTENING BODY – MEDITASJONSKONSERT 6 Shala 2 Lakshmi Annabel Guita og Piotr Marcinów		
		FOREDRAG Yoga som indre transformasjon Hva de klassiske tekstene faktisk sier om forvandling. Shala 3 Vishnu Alexander Medin	FOREDRAG Pusten, hjernen og nervesystemet Shala 3 Vishnu Med lege Hege Svenningsen	FOREDRAG Gratitude, Grace and Grit. Practical principals of transformation How to turn a negative life around? Shala 3 Vishnu Meet members from Back in the Ring.	FOREDRAG Change and Transformation in Relationship Shala 3 Vishnu Ty & Shayan Landrum	FOREDRAG The Karma Consultant talks about Karma – Hvordan gi mening til en eldgammel idé, avdekke mekanismene bak karma og lære kunsten å navigere kreftene som former vår virkelighet Shala 3 Vishnu Ellen Johansen	FOREDRAG Karma, Dharma and the Power of actions. Shala 3 Vishnu Vigneshwara Bhat	FOREDRAG Gratitude, Grace and Grit. Practical principals of transformation How to turn a negative life around? Shala 3 Vishnu Meet members from Back in the Ring.		
		MINDFUL STRESSBASED REDUCTION MSBR Shala 4 Durga Camilla/Netti	YOGA NIDRA Shala 4 Durga Shayan Landrum	STRESSMESTRING OG BALANSE Shala 4 Durga Camilla/Nanette	MYKE SAMBA HOFTER Shala 2 Lakshmi Jenny Gjerlow	KUNDALINI YOGA Shala 4 Durga Jai Hari Singh	HATHA YOGA Shala 4 Durga Bobbi Paidel	KUNDALINI YOGA Shala 4 Durga Jai Hari Singh		
		YOGA FILOSOFI The power of Mantras Biblioteket Vighneshwara Bhatt	YOGA FILOSOFI Buddhanature and how to transform the mind Biblioteket Ellen Johansen	YOGA FILOSOFI The art of Mindfulness Biblioteket Scott Johnson	YOGA FILOSOFI The power of Mantras. Tapping into the transformative and heart-opening nature of mantra practice Biblioteket Vigneshwara Bhat	YOGA FILOSOFI Mantra, Japa og hjernen. Biblioteket Vigneshwara Bhat	YOGA FILOSOFI Advaita Vedānta og Śrī Śaṅkarācārya Biblioteket Lars Ims	YOGA FILOSOFI How to be more Gentle with ourselves Biblioteket Pernille Bankan		

JULY 2026		19 SUN	20 MON	21 TUE	22 WED	23 THU	24 FRI	25 SAT	26 SUN
11:45 - 13:00	YOGAKLASSER	YAJÑĀH Ulike Ritualer Terrassen Vināyaka Bhaṭ	YAJÑĀH Ulike Ritualer Terrassen Vināyaka Bhaṭ	YAJÑĀH Ulike Ritualer Terrassen Vināyaka Bhaṭ	YAJÑĀH Ulike Ritualer Terrassen Vināyaka Bhaṭ	YAJÑĀH Ulike Ritualer Terrassen Vināyaka Bhaṭ	YAJÑĀH Ulike Ritualer Terrassen Vināyaka Bhaṭ	YAJÑĀH Ulike Ritualer Terrassen Vināyaka Bhaṭ	YAJÑĀH Ulike Ritualer Terrassen Vināyaka Bhaṭ
13:00 - 14:00		LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ
14:00 - 16:00	NATUR OG FRILUFT DIV. KONSULTASJONER		SLAPPE AV – FJELLTUR– BADE – TRAMPOLINE – FELLESSKAP M.M. AYURVEDISKE KONSULTASJONER, VEDISK ASTROLOGI	SLAPPE AV – FJELLTUR– BADE – TRAMPOLINE – FELLESSKAP M.M. AYURVEDISKE KONSULTASJONER, VEDISK ASTROLOGI	SLAPPE AV – FJELLTUR– BADE – TRAMPOLINE – FELLESSKAP M.M. AYURVEDISKE KONSULTASJONER, VEDISK ASTROLOGI	SLAPPE AV – FJELLTUR– BADE – TRAMPOLINE – FELLESSKAP M.M. AYURVEDISKE KONSULTASJONER, VEDISK ASTROLOGI	SLAPPE AV – FJELLTUR– BADE – TRAMPOLINE – FELLESSKAP M.M. AYURVEDISKE KONSULTASJONER, VEDISK ASTROLOGI	SLAPPE AV – FJELLTUR– BADE – TRAMPOLINE – FELLESSKAP M.M. AYURVEDISKE KONSULTASJONER, VEDISK ASTROLOGI	
16:00 - 17:15	ETTERMIDDAGS-YOGA	VELKOMMEN	YOGA TEKNIKK – Armbalanser Shala 1 Ganesha Espen Jansen	YOGA TEKNIKK – Spinal Undulation Shala 1 Ganesha Ty Landrum	YOGA TEKNIKK – Pusten som verktøy Shala 1 Ganesha Hege Svenningsen	YOGA TEKNIKK Mobility and longevity Shala 1 Ganesha Mitchell Burnet	YOGA TEKNIKK – Happy Hearts and Hips Shala 1 Ganesha Cassandra Loo	YOGA TEKNIKK Alignment of basic asanas using props for beginners Shala 1 Ganesha Olga Oskorbina	
		CHECK IN	THE MOON SEQUENCE Ashtanga yogas soft sister: graceful, slow paced and introspective, easy on the sholders, works the back and hips Shala 2 Lakshmi Karolina Zakrzewska	HÅNDSTÅENDE OG AKROBATIKK Shala 2 Lakshmi Espen Jansen	YOGA NIDRA Shala 2. Lakshmi Shayan Landrum	HATHA YOGA Shala 2 Lakshmi Bobbi Paidel	JIVAMUKTI Shala 2 Lakshmi Karina Kibsgård	BLACK LOTUS FIRST SERIES Shala 2 Lakshmi Ty Landrum	
			FOREDRAG Yoga, Restlessness and ADHD An exploration of the human predicament Shala 3 Vishnu Scott Johnson	FOREDRAG (Tema kommer) Shala 3 Lama Changchub Tsering	FOREDRAG Gledens Kraft Shala 3 Vishnu Ellen Marie Medin	FOREDRAG Mindful stressbased reduction MSBR Shala 3 Vishnu Camilla/Netti	FOREDRAG Buddha and the path to Nirvana Øvelser i transformasjon Shala 3 Vishnu Lars Ims	FOREDRAG Fra urolig sinn til klarhet Buddhismens syn på mental transformasjon Shala 3 Vishnu Ellen Johansen	FOREDRAG Yin Yoga og emosjonell frigjøring Shala 3 Vishnu Ellen Johansen
			DEVOTIONAL SINGING Shala 4 Durga Karina	MEDITATIVT LYDBAD Shala 4 Durga Gitte Lill	DEVOTIONAL SINGING Shala 4 Durga Karina	DEVOTIONAL SINGING Shala 4 Durga Karina	MEDITATIVT LYDBAD Shala 4 Durga Gitte Lill	DEVOTIONAL SINGING Shala 4 Durga Karina	
			YAJÑĀH – Ulike Ritualer Terrassen Vināyaka Bhaṭ	SKADEFORBYGGING RYGG, SKULDER Terrasse Trine Tschudi	BRASILIANSE RYTMER – EN OPPVARMING Terrassen Jenny Gjerlow	UPĀSANĀ Ulike Meditasjonsteknikker Terrassen Vināyaka Bhaṭ	UPĀSANĀ Ulike Meditasjonsteknikker Terrassen Vināyaka Bhaṭ	UPĀSANĀ Ulike Meditasjonsteknikker Terrassen Vināyaka Bhaṭ	
			SUP YOGA, KAJAK, KANO UTE Nøsen-teamet	SUP YOGA, KAJAK, KANO UTE Nøsen-teamet	SUP YOGA, KAJAK, KANO UTE Pernille og Nøsen	SUP YOGA, KAJAK, KANO UTE Pernille og Nøsen	SUP YOGA, KAJAK, KANO UTE Pernille og Nøsen	SUP YOGA, KAJAK, KANO UTE Pernille og Nøsen	
17:30 - 18:45		JIVAMUKTI Shala 1 Ganesha Karina Kibsgård	YOGA TEKNIKK Black Lotus Bandha and Mudra in Standing Asanas Shala 1 Ganesha Ty Landrum	YOGA TEKNIKK Pusten som verktøy Shala 1 Ganesha Hege Svenningsen	YOGA TEKNIKK – How to still the mind – a mindful approach Shala 1 Ganesha Scott Johnson	YOGA TEKNIKK – Chakra Process for Life Decisions Shala 1 Ganesha Ilias Kousis	HATHA YOGA Shala 2 Lakshmi Bobbi Paidel	YOGA TEKNIKK – Embrace Your Strength Shala 1 Ganesha Cassandra Loo	
		GLEDESPREDEREN Håndstående og akrobatikk Shala2 Lakshmi Espen Jansen	GLEDESPREDEREN Musikk og Yoga Shala 2 Lakshmi Heidi GB og Pernille	GLEDESPREDEREN – Transformation Kundalini and the Mythology of Transformation. Shala2 Lakshmi Ty Landrum	FOREDRAG – (Tema kommer) Shala2 Lakshmi Lama Changchub Tsering	GLEDESPREDERN – Hva er en Yogisk Livsstil? Fokus på relasjoner, mat og yoga i hverdagen. Shala2 Lakshmi Vigneshwara Bhat	GLEDESPREDEREN – Musikk og Yoga Shala2 Lakshmi Heidi GB og Pernille	GLEDESPREDERN – Taknemlighet til livet og det å være seg selv. Shala 2 Lakshmi Ilias Kousis	GLEDESPREDERN – Å spre lys der vi er Hvordan små handlinger av vennlighet kan påvirke mennesker rundt oss mer enn vi aner Shala 2 Lakshmi Ilias Kousis
		SHALA 3 VISHNU Ashtanga Yoga Scott Johanson	WORKSHOP Styrke og mykhet i balanse Shala 3 Vishnu Trine Tschudi	STRESSMESTRING OG BALANSE Shala 3 Vishnu Camilla/Netti	WORKSHOP SKADEFORBYGGING HOFTE, KNE Shala 3 Vishnu Trine Tschudi	WORKSHOP Transformasjon gjennom asana Hvordan fysisk praksis påvirker kropp, sinn og emosjoner. Shala 3 Vishnu Alexander Medin	WORKSHOP – Pust, Traumer og Transformasjon av sinnet. Shala 3 Vishnu Alexander Medin	WORKSHOP – Dharma and Karma Walking the Grateful Path and fulfilling our purpose in life Shala 3 Vishnu Vigneshwara Bhat	
		MYK YOGA Shala 4 Durga Ellen Marie Medin	VEDISK ASTROLOGI Shala 4 Durga Vigneshwara Bhat	MYKE SAMBA HOFTER Shala 4 Durga Jenny Gjerlow	KVINNEKRAFT Shala 4 Durga Pernille Bønk	STRECHING AND MOBILITY Shala 4 Durga Ellen Johansen	SUBTLE ENERGETICS Shala 4 Durga Mitchell Burnett	FEMININ TILNÆRMING TIL KROPPEN Shala 4 Durga Pernille	
19:00 - 20:00		MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
20:00 - 21:00	KVELDSKOS	KONSERT Shala 2 Lakshmi Oddrun Lilja og band	MEDITATIVT LYDBAD Shala 2 Lakshmi Gitte Lill og partner			ENERGI MEDISIN Shala 1 Ganesha Ilias Kousis og Gitte Lill	KIRTAN/SATSANG Shala 4 Durga Sinja		
		BREAKDANS MED OLD BOYS Shala 2 Lakshmi Alexander, Espen og Albin		KVELDSKOS Shala 2 Lakshmi Heidi Gjermundsen Broch	BRASILIANSE RYTMER. DANSEFEST! Shala 2 Lakshmi Jenny Gjerlow	ÅPNINGS RITUALE Durgā-Dīpa-Namaskārah Shala 2 Lakshmi	EXTATIC DANCE Shala 2 Lakshmi Bobbi Paidel	KVELDSKOS Shala 2 Lakshmi Heidi Gjermundsen Broch	