

Luontojoogaohjaaja & luontovalmentaja- KOULUTUS, 540h

ANNIKA MYLLYKOSKI

KOULUTUSINFO

KUUSAMO
& ETELÄ-SUOMI



Elokuu 2025 -
tammikuu 2026



SAAT RETRIITTIMÄISET LÄHIJAKSOT:
KUUSAMON KOULUTUS SISÄLTÄÄ MAJOITUKSEN,
ETELÄ-SUOMESSA PÄÄSET IHANILLE PÄIVAREITTEILLE

Opiskele ammattitaitoiseksi luontojoogaohjaajaksi & luontovalmentajaksi Kuusamossa, Oulangan kansallispuiston sydämessä!

Kiehtovatko Sinua

kokemuksellinen

*liike ja luontoyhteys,
niiden yhdistäminen?*

Etsitkö laadukasta ja
luonnonläheistä lisäkoulutusta
tai haluatko syventää
suhdettasi itseesi tai luontoon?

Hybridikoulutuksessa
oppiminen tapahtuu
retriittimäisten lähijaksojen
lisäksi itsenäisesti opiskellen ja
verkossa. Tuen Sinua
lähijaksojen välillä etäyhteyksin.
Voit kouluttautua työn ohella
tai toiselta paikkakunnalta.

Voit osallistua koulutukseen, jos
olet kiinnostunut luonnosta ja
joogasta. Aiempaa luonto- tai
joogakokemusta tai osaamista
liikunta-alalta ei vaadita.
Opetan Sinua yhdessä luonnon
kanssa oikeaoppisiin ja
turvallisiin kehon linjauksiin.

Johdattalen Sinut kokemaan
lempeän liikkeen ja luonnon.

Maadoittumaan, aistimaan ja
tulemaan läsnäolevaksi tähän
hetkeen ja yhteyteen kaiken
tässä hetkessä olevan kanssa.
Tunnustelemaan tunteuksia
kehossasi, tuntemaan luonnon
ja sen kosketuksen,
Äiti Maan turvan sylin,
maan sykkeen ja rytmin.

Katsomaan uusin silmin,
kuuntelemaan ja kuulemaan.
Kohtaamaan tämän hetken
sellaisena kuin se on.
Sallimaan ja antautumaan.
Rentoutumaan.

Ja tietenkin ohjaamaan
lempeitä harjoituksia muille.

Koulutusretriitit ovat oppimisen
lisäksi kehollisia ja
kokemuksellisia
luontoelämyksiä sinulle ja
muille samanhenkisille.

Opintopolustasi

Kuusamo:
29.8.25–25.1.26.
Etelä-Suomi:
14.8.25–11.1.26.

12 koulutusretriittipäivää
& vierailuvia kouluttajia

10 ohjausharjoitusta
itsenäisesti (*tuen sinua*)

Kirjallisia tehtäviä
itsenäisesti
(*reflektoin kanssasi*)

Opetus ja ohjauksen
opetus, suomalaista
perinnetietoa ja
mytologiaa

Innostava lopputyö,
(*tuki siihen & palaute*)

**Ilmoittaudu pian,
paikkoja on rajoitetusti!**

ANNIKA MYLLYKOSKI

Luontojoogaohjaaja & luontovalmentaja -KOULUTUS (540h)

ANNIKA MYLLYKOSKI



Ajankohdat

- Pohjola: to-su 28-31.8.25
 - Etelä: to-su 14-17.8.25
- Luontojoogan perusteet & rentoutumisen matka, kesän rytmit & lämpimät virrat.
- Pohjola: to-su 18-21.9.25
 - Etelä: 20-23.11.25
- Luontojoogan ohjaamisen perusteet & rentoutumisen matka jatkuu, syksyn rymit. Pohjolan ruskan lumoa.
- Pohjola: to-su 22-25.1.26
 - Etelä: to-su 8-11.25
- syventävät taidot & talven rytmit, kylmälähtökset, lopputyöt & todistusten jako
(To klo 16:00 - su klo 17:00)



Koulutusretriiteistä

Koulutusten ajankohdissa ja sisällössä huomioitu oppimistehokkuuden lisäksi luonnon rytmit Pohjolan luonnonkiertoa kunnoittaen.

Riittää, että tulet paikalle juuri sellaisena, kuin sillä hetkellä olet. Koulutus huomioi voimavarat.

Saat erilliset infot lähijaksoista lähempänä niiden ajankohtia.



Kohderyhmät

- Liikunta- & hyvinvointialat
 - Fysioterapeutit
 - Hierojat
 - Sosiaali-, opetus-, kasvatus- ja terveysalat
 - Psykkiset hyvinvointialat
 - Lasten, nuorten, ikäihmisten tai erityistarpeisten parissa työskentelevät/ olevat
- Soveltuu myös alanvaihtoon, tai itseäsi varten: jos haluat syventää yhteyttä itseesi & luontoon.



Koulutuspaikat

Luonnonläheiset koulutuspaikat huokuvat rauhaa ja kokemuksellisuutta.

- Pohjola: Oulangan kansallispuiston lähes sydämessä ihanassa luonnonrauhassa meillä on omat ihanat tilat, sauna ja vesi, takka jne. Sisältää majoituksen.
- Etelä: Paikat määräytyvät ryhmän koon mukaan. Olemme paljon luonnossa. Alustavasti olen varannut tilat Saukkolasta, ja voimme käyttää puutalon joogastudiota Tapanilassa.



Koulutuksessa:

- Luontojoogaharjoitukset sisällä ja ulkona (opit tuomaan luonnon elementtejä myös sisällä tapahtuvaan joogaan)
- Täydellisen rentoutumisen oppiminen
- Meditaatio, myös luonnossa
- Erilaisten ryhmien ohjaus
- Aistit ja niiden havaitseminen
- Luontokohteisiin tutustuminen
- Suomen luonnon terveyttä tuovat vaikutukset
- Luontoyhteys ja luontoterapeuttiset keinot
- Suomen luonnon elementit
- Vesivaellus, talviuinti ja niiden turvallinen ohjaaminen
- Kalevalaisuus ja perinteet
- Kuivakoppaus ja muut hyvinvointia tukevat hoidot
- Suomen luonnosta saatavien hoitavien tuotteiden valmistus: pihkavoide ja metsäöljy
- Hyvän olon tapahtumien ja retriittien järjestäminen
- EXTRANA MINULTA saat: turvan tilan vahvistamista & tietoisemmän liikkeen oppeja



ANNIKA MYLLYKOSKI

*Kouluttaja, valmentaja, puhuja,
retriittien ja tapahtumien järjestäjä*

- Luontojoogaohjaajien opettaja 6/24
- Luontovalmentajien opettaja 6/24
- Luontojoogaohjaaja, 01/23
- Luontovalmentaja 01/23
- Urheiluravitsemuksen asiantuntija 06/21
- Liikunta-alan ammattilainen (LAT) 06/15
- Personal trainer (PT) 06/15
- Lisäksi mm. avoimessa yliopistossa kursseja stressistä, palautumisesta, suolistosta, somaattisesta ja sensomotorisesta liikkeestä

Olisinko Sinulle sopiva opettaja?

Haluan tarjota sinulle parhaan mahdollisen opetuksen.

Tarjoan traumasensitiivistä tutkittuun tietoon pohjautuvaa ja kohtaavaa erikoisosaamista holistisella otteella. Tietotaitoni on asiakkaideni mielestä hyvin vaituttava, laaja ja avara.

Viime keväänä koulutin 6 kk ajan 50 psyykkisen hyvinvointialan osaajalle liikkeellisiä keinoja palautumisen käynnistämiseen. Innostavana ja erilaisena pidetyt keinoni kiirivät eteenpäin laajasti Suomessa. Lisäksi olen kouluttanut mm. luontoyhteydestä & uupumisista.

Liikunta-alalla vuodesta 2014 alkaen olen saanut auttaa kehollisuuden ja palautumisen parissa yli tuhatta ihmistä. Minulla on yhä asiakkaita, jotka ovat käyttäneet palveluitani aivan alusta asti! Kokemukseni on laaja.

Koulutuksen hinta, ilmoittautuminen & muuta

Paikat ovat menneet ennätysvauhtia, jos haluat tähän, kannattaa ilmoittautua HETI.

- KOKO SUOMENLAAJUINEN EARLY BIRD 2: ALENNUS 222,2€ -> 1999,80€ (Ovh 2222€) EB2 voimassa to 29.5.25 saakka/ niin kauan kuin paikkoja 8 hlö pienryhmään on jäljellä. Hinta sisältää alv: 25,5% opinnot & 14% tilat.

KOULUTUKSESTA MAKSETAAN ENSIMMÄINEN ERÄ 295€ SITOVAN ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ VERKKOKAUPASSANI, **JOHON PÄÄSET TÄSTÄ.** Loput laskutetaan automaattisesti kk välein 2-8 erässä kuluttomasti. Voit käyttää liikuntaetuja maksamisessa.

- RUOKAILU omakustanteisesti
- VARUSTUS: lempeään liikkeeseen ja päiväretkeilyyn soveltuvat vaatteet, reppu, makuupussi ja alusta. (Tarvittavat varusteet mahdollista vuokrata kauttani, kerro ja kysy tarpeesta, niin mietitään!)
- LIIKKUMISESTA: saapuminen lähijaksolle omakustanteisesti. (Kysy kyytiä! Jyväskylästä tarjolla kimppekyyti!). Syksyn lähijaksolla käymme luontokohteissa, joihin kuljemme omilla/ yhteiskyydeillä.
- OPINTOMATERIAALI: opiskelija hankkii tarvittavan kirjallisuuden.

Koulutuksesta saat Luontojoogakoulu Aromian todistuksen. Luontojoogakoulu Aromialla on Patentti- ja rekisterihallituksen hyväksymä tavaramerkki.

KYSY LISÄÄ MATALALLA KYNNYKSELLÄ! <3

annika.myllykoski@outlook.com tai voit myös viestiä WhatsApissa, sovitaan soittoaika: 0405473085
(Minusta löydät lisää: annikamyllykoski.fi ja Ig: @annikamyllykoski)