

NORGES YOGAFESTIVAL 2026

Full timetable across four shalas · Nosen · 19–26 July 2026

	19 SUN	20 MON	21 TUE	22 WED	23 THU	24 FRI	25 SAT	26 SUN
07:00–08:30 MORNING CLASSES		Jivamukti Shala 1 Ganesha <i>Karina</i> Ashtanga led class Shala 2 Lakshmi <i>Alexander Medin</i> Mysore / Black Lotus Shala 3 Vishnu <i>Ty Landrum & Scott J</i> Myk yoga Shala 4 Durga <i>Trine Tschudi</i>	Ashtanga led class Shala 1 Ganesha <i>Alexander Medin</i> Jivamukti Shala 2 Lakshmi <i>Karina Kibsgård</i> Mysore / Black Lotus Shala 3 Vishnu <i>Ty Landrum & Scott J</i> Myk yoga Shala 4 Durga <i>Ellen Marie Medin</i>	Jivamukti Shala 1 Ganesha <i>Karina</i> Ashtanga led class Shala 2 Lakshmi <i>Pernille</i> Mysore Shala 3 Vishnu <i>Alexander Medin</i> Myk yoga Shala 4 Durga <i>Trine Tschudi</i>	Ashtanga led class Shala 1 Ganesha <i>Scott Johnson</i> Jivamukti Shala 2 Lakshmi <i>Karina Kibsgård</i> Mysore Shala 3 Vishnu <i>Pernille Bankan</i> Ashtanga led class Shala 4 Durga <i>Ellen Johansen</i>	Vinaya yoga Shala 1 Ganesha <i>Cassandra Loo</i> Forrest yoga Shala 2 Lakshmi <i>Illas Kouskis</i> Mysore / Black Lotus Shala 3 Vishnu <i>Ty Landrum & Mitchell Burnett</i> Myk yoga Shala 4 Durga <i>Ellen Marie Medin</i>	Forrest yoga Shala 1 Ganesha <i>Illas Kouskis</i> Jivamukti Shala 2 Lakshmi <i>Olga Oskorbina</i> Mysore Shala 3 Vishnu <i>Alexander Medin</i> Ashtanga led class Shala 4 Durga <i>Ellen Johannesen</i>	Vinaya yoga Shala 1 Ganesha <i>Cassandra Loo</i> Forrest yoga Shala 2 Lakshmi <i>Illas Kouskis</i> Mysore / Black Lotus Shala 3 Vishnu <i>Ty Landrum & Mitchell Burnett</i> Ashtanga led Shala 4 Durga <i>Ellen Johansen</i>
08:45–09:15 BREATH & MEDITATION		Yoga meditasjon Shala 1 Ganesha <i>Vighneshwara</i> Mindfull meditasjon Shala 2 Lakshmi <i>Scott Johnson</i> Pranayama Shala 3 Vishnu <i>Alexander</i>	Yoga meditasjon Shala 1 Ganesha <i>Vighneshwara</i> Mindfull meditasjon Shala 2 Lakshmi <i>Scott Johnson</i> Pranayama Shala 3 Vishnu <i>Alexander</i>	Yoga meditasjon Shala 1 Ganesha <i>Vighneshwara</i> Buddhistisk meditasjon Shala 2 Lakshmi <i>Lama Changchub Tsering</i> Pranayama Shala 3 Vishnu <i>Alexander Medin</i>	Yoga meditasjon Shala 1 Ganesha <i>Vighneshwara</i> Buddhistisk meditasjon Shala 2 Lakshmi <i>Lama Changchub Tsering</i> Pranayama Shala 3 Vishnu <i>Alexander Medin</i>	Pranayama and meditation Shala 1 Ganesha <i>Olga Oskorbina</i> Buddhistisk meditasjon Shala 2 Lakshmi <i>Ellen Johansen</i> Breathwork Shala 3 Vishnu <i>Illas Kouskis</i>	Yoga meditasjon Shala 1 Ganesha <i>Vighneshwara</i> Buddhistisk meditasjon Shala 2 Lakshmi <i>Ellen Johansen</i> Breathwork Shala 3 Vishnu <i>Illas Kousis</i>	Yoga meditasjon Shala 1 Ganesha <i>Alexander Medin</i> Buddhistisk meditasjon Shala 2 Lakshmi <i>Ellen Johansen</i> Breathwork Shala 3 Vishnu <i>Illas Kousis</i>
09:15–10:15 BREAKFAST & REFLECTION		Frokost Refleksjon <i>Yoga: Oppvåkning og transformasjon eller en ny livslogn?</i>	Frokost Refleksjon <i>Når yoga virkelig begynner å virke. Hva skjer når praksisen slutter å være inspirerende og blir arbeid?</i>	Frokost Refleksjon <i>Fra ego til tjeneste. Hvordan kan yoga føre til mer ydmykhet og mindre selvpøttatthet?</i>	Frokost Refleksjon <i>Hva betyr egentlig oppvåkning i hverdagen?</i>	Frokost Refleksjon <i>Kan yoga gjøre oss mer ansvarlige mennesker?</i>	Frokost Refleksjon <i>Den langsomme veien? Hvorfor skjer ekte transformasjon nesten alltid sakte?</i>	Frokost Refleksjon <i>Hva betyr det å leve yoga? Når slutter yoga å være en praksis og begynner å bli en livsvei?</i>
10:30–11:30 DEBATE & GENTLER CLASSES		Yoga når det gjelder - debatt Shala 1 Ganesha <i>Moderator: Alexander Medin</i> Yin yoga Shala 2 Lakshmi <i>Dario Jovetic</i> Myk yoga Shala 3 Vishnu <i>Gitte Lill</i>	Yoga når det gjelder - debatt Shala 1 Ganesha <i>Moderator: Scott Johnsen</i> Yin yoga Shala 2 Lakshmi <i>Dario Jovetic</i> Stressmestring Shala 3 Vishnu <i>Camilla / Nanette</i>	Yoga når det gjelder - debatt Shala 1 Ganesha <i>Moderator: Ellen Marie Medin</i> Yoga nybegynnere Shala 2 Lakshmi <i>Benjamin og Tilda</i> Myk yoga Shala 3 Vishnu <i>Line Gronlie</i>	Yoga når det gjelder - debatt Shala 1 Ganesha <i>Moderator: Vigneshwara Bhat</i> Yoga nybegynnere Shala 2 Lakshmi <i>Stian og Richard</i> Yoga nidra Shala 3 Vishnu <i>Gitte Lill</i>	Yoga når det gjelder - debatt Shala 1 Ganesha <i>Moderator: Alexander Medin</i> Yoga nybegynnere Shala 2 Lakshmi <i>Stian og Richard</i> Myk yoga Shala 3 Vishnu <i>Line Granlie</i>	Yoga når det gjelder - debatt Shala 1 Ganesha <i>Moderator: Alexander Medin</i> Ashtanga nybegynnere Shala 2 Lakshmi <i>Stian Rysjedal</i> Myk yoga Shala 3 Vishnu <i>Heidi Bragerhaug</i>	Yoga når det gjelder - debatt Shala 1 Ganesha <i>Moderator: Ty Landrum</i> Yoga nybegynnere Shala 2 Lakshmi <i>Stian og Richard</i> Myk yoga Shala 3 Vishnu <i>Heidi Bragerhaug</i>
11:45–13:00 YOGA CLASSES		Foredrag: Pusten som medisn Shala 1 Ganesha <i>Hege Svenningsen</i> Musikalsk innslag Shala 2 Lakshmi <i>Oddrun Lilja (uten lydmann)</i> Foredrag: Yoga som indre transformasjon Shala 3 Vishnu <i>Alexander Medin</i> Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Shala 4 Durga <i>Camilla / Netti</i> Yoga filosofi: The power of mantras Biblioteket <i>Vighneshwara Bhatt</i> Yajñāḥ - ulike ritualer Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> Acroyoga Ute <i>Gitte Lill</i> Trampoline-gleder Ute <i>Espen Jansen</i>	Workshop: A mindful approach to Ashtanga Shala 1 Ganesha <i>Scott J</i> The listening body - meditasjonskonsert 1 Shala 2 Lakshmi <i>Annabel Guita og Piotr Marcinów</i> Foredrag: Pust og det autonome nervesystemet Shala 3 Vishnu <i>Hege Svenningsen</i> Yoga nidra Shala 4 Durga <i>Shayan Landrum</i> Yoga filosofi: Buddhature and how to transform the mind Biblioteket <i>Ellen Johansen</i> Yajñāḥ - ulike ritualer Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> Acroyoga Ute <i>Gitte Lill</i> Trampoline-gleder Ute <i>Espen Jansen</i>	Workshop: Black Lotus Foundations Shala 1 Ganesha <i>Ty Landrum</i> The listening body - meditasjonskonsert 2 Shala 2 Lakshmi <i>Annabel Guita og Piotr Marcinów</i> Foredrag: Gratitude, Grace and Grit Shala 3 Vishnu <i>Meet members from Back in the Ring</i> Stressmestring og balanse Shala 4 Durga <i>Camilla / Nanette</i> Yoga filosofi: The art of Mindfullness Biblioteket <i>Scott Johnson</i> Yajñāḥ - ulike ritualer Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> Acroyoga Ute <i>Gitte Lill</i>	Workshop: Yoga og forebygging av skader Shala 1 Ganesha <i>Trine Tschudi</i> The listening body - meditasjonskonsert 3 Shala 2 Lakshmi <i>Annabel Guita og Piotr Marcinów</i> Foredrag: Å spre lys der vi er Shala 3 Vishnu <i>Alexander Medin</i> Myke samba hofter Shala 2 Lakshmi <i>Jenny Gjerlow</i> Yoga filosofi: The power of mantras Biblioteket <i>Vigneshwara Bhat</i> Yajñāḥ - ulike ritualer Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> Acroyoga Ute <i>Gitte Lill</i>	Workshop: Takknemlighet som praksis Shala 1 Ganesha <i>Ellen Marie Medin</i> The listening body - meditasjonskonsert 4 Shala 2 Lakshmi <i>Annabel Guita og Piotr Marcinów</i> Foredrag: The Karma Consultant talks about Karma Shala 3 Vishnu <i>Ellen Johansen</i> Kundalini yoga Shala 4 Durga <i>Jai Hari Singh</i> Yoga filosofi: Mantra, Japa og hjernen Biblioteket <i>Vigneshwara Bhat</i> Yajñāḥ - ulike ritualer Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> Acroyoga Ute <i>Gitte Lill</i>	Workshop: The Inner Voice Shala 1 Ganesha <i>Ty Landrum</i> The listening body - meditasjonskonsert 5 Shala 2 Lakshmi <i>Annabel Guita og Piotr Marcinów</i> Foredrag: Karma, Dharma and the Power of actions Shala 3 Vishnu <i>Vigneshwara Bhat</i> Hatha yoga Shala 4 Durga <i>Bobbi Paidel</i> Yoga filosofi: Advaita Vedānta og Śrī Śaṅkarācārya Biblioteket <i>Lars Ims</i> Yajñāḥ - ulike ritualer Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> Acroyoga Ute <i>Gitte Lill</i>	Workshop: Bhagavad Gītā og indre forvandling Shala 1 Ganesha <i>Alexander Medin</i> The listening body - meditasjonskonsert 6 Shala 2 Lakshmi <i>Annabel Guita og Piotr Marcinów</i> Foredrag: Gratitude, Grace and Grit Shala 3 Vishnu <i>Meet members from Back in the Ring</i> Kundalini yoga Shala 4 Durga <i>Jai Hari Singh</i> Yoga filosofi: How to be more Gentle with ourselves Biblioteket <i>Pernille Bankan</i> Yajñāḥ - ulike ritualer Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> Acroyoga Ute <i>Gitte Lill</i>
13:00–14:00	LUNCH							
14:00–16:00 NATURE, OUTDOORS & CONSULTATIONS		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 AFTERNOON YOGA	Velkommen / Check-in	Yoga teknikk: Armbalanser Shala 1 Ganesha <i>Espen Jansen</i> The Moon Sequence Shala 2 Lakshmi <i>Ellen Johannesen</i> Foredrag: Yoga, Restlessness and ADHD Shala 3 Vishnu <i>Scott Johnson</i> Devotional singing Shala 4 Durga <i>Karina</i> Yajñāḥ – ulike ritualer Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> SUP yoga, kajak, kano Ute <i>Nosen-teamet</i>	Yoga teknikk: Spinal Undulation Shala 1 Ganesha <i>Ty Landrum</i> Håndstående og akrobatikk Shala 2 Lakshmi <i>Espen Jansen</i> Foredrag: The Four Seals of Dharma Shala 3 Vishnu <i>Lama Changchub Tsering</i> Meditativt lydbad Shala 4 Durga <i>Gitte Lill</i> Skadeforebygging rygg, skulder Terrasse <i>Trine Tschudi</i> SUP yoga, kajak, kano Ute <i>Nosen-teamet</i>	Yoga foredrag: Pusten som verktøy - gassutveksling og muskulære spenninger Shala 1 Ganesha <i>Hege Svenningsen</i> Yoga nidra Shala 2 Lakshmi <i>Shayan Landrum</i> Workshop: Å leve kraften - kvinnesirkel Shala 3 Vishnu <i>Ellen Marie Medin</i> Devotional singing Shala 4 Durga <i>Karina</i> Brasilianske rytmer – en oppvarming Terrassen <i>Jenny Gjerlow</i> SUP yoga, kajak, kano Ute <i>Pernille og Nosen</i>	Yoga teknikk: Mobility and longevity Shala 1 Ganesha <i>Mitchell Burnett</i> Hatha yoga Shala 2 Lakshmi <i>Bobbi Paidel</i> Foredrag: The Transformative Power of Yoga Shala 3 Vishnu <i>Piotr Marcinów</i> Devotional singing Shala 4 Durga <i>Karina</i> Upāsana – ulike meditasjonsteknikker Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> SUP yoga, kajak, kano Ute <i>Pernille og Nosen</i>	Yoga teknikk: Happy Hearts and Hips Shala 1 Ganesha <i>Cassandra Loo</i> Jivamukti Shala 2 Lakshmi <i>Olga Oskorbina</i> Foredrag: Buddha and the path to Nirvana Shala 3 Vishnu <i>Ellen Johansen</i> Meditativt lydbad Shala 4 Durga <i>Gitte Lill</i> Upāsana – ulike meditasjonsteknikker Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> SUP yoga, kajak, kano Ute <i>Pernille og Nosen</i>	Yoga teknikk: Alignment of basic asanas using props for beginners Shala 1 Ganesha <i>Olga Oskorbina</i> Black Lotus First Series Shala 2 Lakshmi <i>Ty Landrum</i> Foredrag: Fra urolig sinn til klarhet Shala 3 Vishnu <i>Ellen Johansen</i> Devotional singing Shala 4 Durga <i>Karina</i> Upāsana – ulike meditasjonsteknikker Terrassen <i>Vināyaka Bhaṭ</i> SUP yoga, kajak, kano Ute <i>Pernille og Nosen</i>	
17:30–18:45 CLASSES & WORKSHOPS	Jivamukti Shala 1 Ganesha <i>Karina Kibsgård</i> Gledespreder: Håndstående og akrobatikk Shala 2 Lakshmi <i>Sondre Berg</i> Ashtanga yoga Shala 3 Vishnu <i>Scott Johonson</i> Myk yoga Shala 4 Durga <i>Ellen Marie Medin</i>	Yoga teknikk: Black Lotus Bandha and Mudra in Standing Asanas Shala 1 Ganesha <i>Ty Landrum</i> Gledespreder: Musikk og Yoga Shala 2 Lakshmi <i>Heidi GB og Pernille</i> Workshop: Styrke og mykhet i balanse Shala 3 Vishnu <i>Trine Tschudi</i> Vedisk astrologi Shala 4 Durga <i>Vigneshwara Bhat</i>	Myke samba hofter Shala 1 Ganesha <i>Jenny Gjerlow</i> Gledespreder: Kundalini and the Mythology of Transformation Shala 2 Lakshmi <i>Ty Landrum</i> Stressmestring og balanse Shala 3 Vishnu <i>Camilla / Netti</i> Breathwork Shala 4 Durga <i>Hege Svenningsen</i>	Yoga teknikk: How to still the mind Shala 1 Ganesha <i>Scott Johnson</i> Foredrag: Bardo Shala 3 Vishnu <i>Lama Changchub Tsering</i> Workshop: Skadeforebygging hofte, kne Shala 3 Vishnu <i>Trine Tschudi</i> Kvinnekraft Shala 4 Durga <i>Pernille Bankan</i>	Yoga teknikk: Chakra Process for Life Decisions Shala 1 Ganesha <i>Illas Kousis</i> Gledespreder: Hva er en yogisk livsstil? Shala 2 Lakshmi <i>Vigneshwara Bhat</i> Workshop: Transformasjon gjennom asana Shala 3 Vishnu <i>Alexander Medin</i> Strechng and mobility Shala 4 Durga <i>Ellen Johansen</i>	Hatha yoga Shala 2 Lakshmi <i>Bobbi Paidel</i> Gledespreder: Musikk og Yoga Shala 2 Lakshmi <i>Heidi GB og Pernille</i> Workshop: Pust, traumer og transformasjon Shala 3 Vishnu <i>Alexander Medin</i> Subtle energetics Shala 4 Durga <i>Mitchell Burnett</i>	Yoga teknikk: Embrace Your Strength Shala 1 Ganesha <i>Cassandra Loo</i> Gledespreder: Takknemlighet til livet Shala 2 Lakshmi <i>Illas Kousis</i> Workshop: Dharma and Karma Shala 3 Vishnu <i>Vigneshwara Bhat</i> Feminin tilnærming til kroppen Shala 4 Durga <i>Pernille</i>	
19:00–20:00	DINNER							
20:00–21:00 EVENING SOCIAL	Konsert Shala 2 Lakshmi <i>Oddrun Lilja og band</i>	Meditativt lydbad Shala 2 Lakshmi <i>Gitte Lill og partner</i>	Kveldsro Shala 2 Lakshmi <i>Heidi Gjermundsen Broch</i>	Brasilianske rytmer – dansefest! Shala 2 Lakshmi <i>Jenny Gjerlow</i>	Energi medisn Shala 1 Ganesha <i>Illas Kousis og Gitte Lill</i> Åpningsrituale: Durgā-Dīpa-Namaskāraḥ Shala 2 Lakshmi	Kirtan / Satsang Shala 4 Durga <i>Sinja</i> Extatic dance Shala 2 Lakshmi <i>Bobbi Paidel</i>	Kveldsro Shala 2 Lakshmi <i>Heidi Gjermundsen Broch</i>	

Programme subject to change. The timetable on norgesyogafestival.no is always the current version.