



Jäsenkirje 1/2010

5.1.2010

Hyvä jäsen

Espoossa voidaan nykyisin harjoittaa joogaa monin tavoin ja siitä on tullut helposti lähestyttävä itsehoitomuoto. Se vastaa ihmisen tarpeisiin eri elämän vaiheissa. Nuoret ovat innostuneita joogan opiskelusta ja opettamisesta. Suuri osa aikuisväestöstä on ottanut terveyden vaalimisen omiin käsiinsä ja valinnut joogan luonnolliseksi osaksi sitä. Monet iäkkäämmätkin ovat löytäneet joogan ja parantavat sen avulla elämänsä laatua. Moninaisuus on rikkautta, voidaan iloita laajasta ja monipuolisesta joogatarjonnasta.

Ensimmäinen joogaryhmämme aloitti viime vuonna ja jatkaa keväällä. Hengitysaiheinen luento ja -harjoitus jäsenillemme viime keväänä ja syksynä koettiin antoisaksi. Loppukevällä järjestämme jäsenillemme selkäaiheisen luennon ja -harjoituksen. Siitä myöhemmin seuraavassa jäsenkirjeessä. Tarjoamme jooganopettajille 7.3.-10 mahdollisuuden tutustua yhdessä hormonijoogaan.

Jooga voi saatella pelottomaan tilaan joka ei vaadi mitään. Tulee mahdollisuus luopua turhasta ja ottaa vastaa Uusi Vuosi kevein kantamuksin.

Terveisin Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Aamujooga

Keskiviikkoisin 9.15-10.45. Haukilahden palvelutalo. Haukilahdenkatu 6.

Aloitamme 13.1.-10. Kurssin hinta on kevätkaudelta 105e, sisältää 15 opetuskertaa.

Ohjaajina jatkavat samat joogaliiton kouluttamat jooganopettajat Ritva Koivunen ja Kristina Luukkonen.

Ryhmä alkoi -09 syksyllä ja vielä mahtuu pari joogaajaa lisää. Tiedustelut ja ilmoittautuminen Kristinalle puh 050-3533468 tai sähköpostitse: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi.

Tutustuminen hormonijoogaan

Sunnuntaina 7.3.-10 klo 12-15. Haukilahden monitoimitalolla, Toppelundintie 13.

Ohjaajana Anja Huovinen.

Hormonijooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka aktivoi kehon omaa hormonituotantoa ja nostaa estradioliarvoja. Tämä dynaaminen joogamuoto kohentaa yleistä hyvinvointia ja elinvoimaisuutta. Hormonijooga tarjoaa vaihtoehdon niille naisille, jotka haluavat luonnonmukaisen hoitotavan hormoonikorvaushoitojen sijasta.

Tilaisuus on tarkoitettu jooganopettajille ja on jäsenillemme maksuton. Muilta perimme 10e maksun. Ei ennakkoilmoittautumista.



Yhdistyksen jäsenyys

Voit maksaa vuoden **2010:n jäsenmaksun 5e** yhdistyksen tilille: **Nordea Omena 143230-225383**. Sinulle ei tule erillistä maksulomaketta, eli näillä tiedoilla onnistuu. Maksun **Viesti**-kenttään kirjoita **nimesi ja osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi sekä viitenumeron 10812**. Toivoisimme, että mahdollisimman moni antaisi sähköpostiosoitteensa, niin meidän olisi helpompi pitää yhteyttä. Koti- tai sähköpostiosoitteesi voit ilmoittaa myös suoraan sihteerillemme Päivi Jokimiehelle, mail: paivi.jokimies@fonet.fi ja puh: 045 1366975.

Tietoja yhdistyksen toiminnasta saat myös kotisivuiltamme: www.esjok.net