



Jäsenkirje 1/2013

15.2.2013

Hyvä joogaystävä

Viisivuotiaana ihminen saa ikäänsä kertoessaan levittää koko kämmenensä auki. Avoin kämmen on yhtä aikaa kuin aurinko, josta auringonsäteet kimpoavat kaikkiin suuntiin sekä kuin viuhka, jolla voi viilentää kuumementunutta otsaa. Avoimuudessa on aina vaihtoehtoja.

Espoon Joogakerho ry kasvoi viime vuonna koko kämmenen kokoiseksi. Koko tuo aika on tosin joogattu ”kädet avoinna”, kukin pyrkien juuri oman ainutlaatuisuutensa kautta kokemaan ja mahdollistamaan niin joogan tarjoamaa paistetta kuin viilentymistäkin. Haluan vielä ilmaista vieläkin lämpimät onnitteluni käden täyttymisestä perustajajäsenille Ulla-Maija Rönkälle sekä jo keskuudestamme lähteneelle Ritvalle Koivuselle sekä kaikille ohjaajille ja hallituksen voimapalkeille. Teidän kaikkien punomista säikeistä Joogakerho on päässyt nyt kasvamaan nyt 5-vuotiaaksi!

Itselleni on ollut upea ja uusia ajatuksenversoja kasvattava kokemus hypätä vauhdissa mukaan tähän yhdistykseen, jossa suuntana on hyvinvointi kaikilla tasoilla, kaikkien kesken. Erityisesti olen arvostanut yhdistyksen tunnistamaa erilaisuuden arvoa. Hallituksen kokouksissa olen aidosti tuntenut, kuinka jokainen saa vapaasti kasvaa ja harjoittaa itselleen oikeaksi kokemaansa (jooga)suuntaan, niin kuin avoimeksi levitetyn kämmenenkin sormet kurottavat eri suuntiin, mutta kaikki ovat samalla kiinnittyneet vahvasti kämmeneen, tai koko käden juureen, sydämeen. Siihen, mitä jooga kaikkien asanoiden, metodeiden ja ulkoisten muotojen sisällä ja takana on.

5-vuotislahjanamme tarjoamme kaikille jäsenillemme sekä muille kiinnostuneille syvästi rentouttavan äänikulho-hoidon koulutetun äänikulho hoitajan Helen Almian johdolla. Äänikulhojen pehmeä ja syvästi rentouttava äänimatka johdattaa meidät syvän rentoutumisen ja läsnäolon tilaan. Tämä kaikille ilmainen tilaisuus järjestetään su 17.3. klo 14 - 14.45 Haukilahden palvelutalolla. Yhdistyksemme vuosikokous järjestetään tämän jälkeen klo 15 viereisessä salissa. Olet lämpimästi tervetullut vuosikokoukseen tutustumaan toisiin yhdistyksemme jäseniin sekä toimintaamme.

Oman äänensä kokeminen ja löytäminen ovat jännittävä matka, jonka me aikuiset tosin voimme helposti itseltämme sulkea. Kun pieni lapsi löytää äänensä, siitä jokeltamisesta ei meinaa sitten loppua tulla! Äänessä on paljon parantavaa voimaa. Kevään jäsentilaisuudessa kokenut jooganopettaja ja fysioterapeutti Iia Lappalainen johdattaa meitä tähän teemanaan ”Jooga ja ääni”. Toimi ilmoittautumisen suhteen ripeästi, sillä nämä kurssit ovat suosittuja!

Korvani kuulevat nyt jo myös Helsingin keväisen Joogafestivaalien sydämellistä huminaa: Henkisen hyvinvoinnin erikoistapahtuma 6-7.4.2013 Kaapelitehdas, Helsinki.

”Ken on löytänyt omaan sydämensä, on ikuisessa keväässä”
(*tuntematon*)

Hyvää kevättä, hyvää sydäntä meille kaikille!

Lämpimästi Jenna



jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Kevätjoogaa

Järjestämme keväällä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Se on alkanut torstaina 10.1.2013. klo 19,15-20.45, kertoja on 14. Kurssin hinta on 105e. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssi on täynnä.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. alkaen 16.01.-13 ja kertoja on 15. Viimeinen kerta on 24.04.-13 ja hinta 110e. Ohjaajana jatkaa joogaliiton kouluttama opettaja Kristina Luukkonen, joka opettaa kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssi on täynnä.

Syvästi rentouttava äänikulho-hoito

Tämä kaikille ilmainen tilaisuus järjestetään su 17.3. klo 14 - 14.45 Haukilahden palvelutalolla Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo. Äänikulho hoitaja Helen Almia. Äänikulhojen pehmeä ja syvästi rentouttava äänimatka johdattaa meidät syvän rentoutumisen ja läsnäolon tilaan. Ennakkoilmoittautuminen ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798221.

Yhdistyksen vuosikokous

Su 17.3. klo 15.00 Haukilahden palvelutalolla Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo.
Teetarjoilu. Olet lämpimästi tervetullut.

Kevään jäsentilaisuus

Kevään jäsentilaisuus alkaa su 7.4.-13 klo 12-15. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi/>.

Aiheena on: Jooga ja ääni. Seminaarin ohjaa jooganopettaja ja fysioterapeutti Iia Lappalainen.

Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798221.

Maksu paikanpäällä yhdistyksen jäseniltä 20e, muilta 30e. Jooga-alusta mukaan.

Kesäjooga

Pyrimme järjestämään periteisen kesäjoogan Matinkylän Pirtillä edellisvuosien tapaan keskiviikkoisin kesä- ja elokuussa. Tästä lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessämme.



Muistin tueksi

Maksamalla jäsenmaksun tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme.

Maksa vuosittainen jäsenmaksusi yhdistyksen tilille: **FI87 1432 3000 2253 83**. Viitenumero on **10812**.

Tämän vuotinen jäsenmaksu on 5e.

Tietojesi muuttuessa, täytä Jäsenkaavake uudelleen. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!

Jäsenkaavake ohjeineen löytyy kotisivuiltamme.