

Jäsenkirje 2/2009

Hyvä Jäsen

Hetket joogamatolla rikastuttavat elämäämme. Joogan suosio on viime vuosina jatkuvasti kasvanut ja monet ovat löytäneet joogan eri lajeista itselleen sopivan tavan ylläpitää kehon ja mielen terveyttä. Joogan suosiota kuvaa sekin, että lähes joka päivä viestimissä käsitellään joogaa. Jooga on ihanasti arkipäiväistynyt kadottamatta kuitenkaan henkistä ulottuvuuttaan.

Yhdistyksemme järjesti viime kesänä jo viidennen kerran kesäjoogaa. Tänä kesänä saimme nauttia kesäjoogasta Matinkylän Pirtillä ja Laaksolahden monitoimitalolla. Monet ohjaajat kantoivat kortensa kekoon ja joogaan osallistujia oli paljon. Onnistuimme taas, josta lämmin kiitos karmajoogalaisille! Kesäjoogasta saaduilla tuloilla katamme vuokria ja tarjoamme jäsenillemme ilmaista koulutusta maksamalla jäsentilaisuuksien luennoitsijoille luentopalkkioita.

Syksyllä käynnistyy ensimmäinen säännöllisesti kokoontuva joogaryhmämme, johon mahtunee vielä mukaan. Syksyn jäsentilaisuus käsittelee hengitystä joogaharjoituksessa. Keväällä joogaa opettaville tulee tilaisuus tutustua hormonijoogaan. Siitä lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessä.

Uskallusta ja oppimisen iloa syksyyn.

terveisin: Ulla-Maija

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aloitamme aamujoogan keskiviikkona 9.9.-09 klo 9.15-10.45 Haukilahden palvelutalolla Haukilahdenkatu 6.

Olet tervetullut mukaan, vaikka sinulla ei olisi aikaisempaa kokemusta joogasta.

Maksu on 80 e syksyn 12 kerran kurssista, mutta ensimmäisestä tutustumiskerrasta emme veloita, ellet haluakaan jatkaa ryhmässämme. Kurssilla toimivat opettajina Ritva Koivunen ja Kristina Luukkonen, jotka ovat Suomen joogaliiton kouluttamia jooganopettajia. He ohjaavat harjoituksessa rauhallista kaikille soveltuvaa perusjoogaa (Hathajoogaa).

Ryhmään mahtuu noin 15 osallistujaa. Toivomme, että siitä muodostuu mukava harjoitushetki aloittaa keskiviikkoamut.

Tervetuloa!

Ilmoittautua voit Kristinalle puh. 050-3533468

Syksyn jäsentilaisuus

on 25.10, sunnuntaina klo 12.00 -15.00 Haukilahden monitoimitalolla, osoite: Toppelundintie 13. Jäsentilaisuudessa jooganopettaja ja lääkäri Kerttu Kelomaa - Sulonen tutustuttaa meidät luennollaan hengitykseen joogaharjoituksessa. Luentonsa lisäksi on Kerttu Kelomaa – Sulonen ohjaa meitä myös tekemään erilaisia hengitysharjoituksia.

Tilaisuus on jäsenille ilmainen, muille maksu on 10e.

Ethän unohda yhdistyksemme kotisivuja: www.esjok.net. Voit käydä sieltä tarkistamassa tietoja tulevista jäsentilaisuuksista, mikäli jäsenkirje ei heti tiedostoistasi löydy. Voit myös ottaa yhteyttä kaikkiin www.esjok.net:in sivuilla mainittuihin hallituksen jäseniin, jos haluat antaa palautetta toiminnastamme tai esittää yhdistyksellemme kehittämissuhteita.