

## Jäsenkirje 3/2011

21.9.2011

### Hyvä jäsen

Espoon alueella toimivien joogaryhmien syyskausi on käynnistynyt. Loman jälkeen on usein mukava taas palata säännölliseen rytmiin. Jooga on nykyisin hyvin suosittu itsekasvatusmenetelmä. Se tarjoaa hyviä työkaluja elämän laadun parantamiseen, niin elämän myrskyissä kuin suvantovaiheissakin.

Lastenjoogan koulutuksen kurssi Suomen Joogaliiton omistamalla Joogaopistolla Saarijärvellä onnistui erinomaisesti. Osallistujat saivat eväitä lasten joogahetkien suunnitteluun työpaikoillaan lasten parissa. Ensi vuonna tullaan järjestämään vastaava kurssi samassa paikassa juhannuksen jälkeen.

Yhdistyksen perinteinen kesäjooga onnistui jälleen hyvin. Kiitos kaikille ohjaajille ja osallistujille. Kesäjoogasta saamillamme tuloilla voimme tarjota teille mm. laadukkaita koulutuksia.

Ensimmäinen on jo heti syyskuun lopussa kun jooganopettaja ja fysioterapeutti Iia Lappalainen tulee pitämään meille luennon ja harjoituksen aiheesta: Hengitys ja ihmisen eri tasot jooga filosofian mukaan.

Joogan opettajille ja alaa opiskeleville suunnattu tapaaminen toteutuu Marraskuussa kun jooganopettaja Anja Toppinen pitää meille lyhyen alustuksen meditaatiosta, jonka jälkeen on meditaatioharjoituksen vuoro.

Haukilahden joogaryhmämme on toiminut vuosia Kristina Luukkosen ja Ritva Koivusen ohjauksessa ja se on täynnä. Alkeisjoogaryhmämme Olarissa Heidi Mehtosen vetämänä on käynnistynyt. Toiminta jatkuu ensivuoden puolella uudella kurssilla, jolle voi jo ilmoittautua!

*Tästä on hyvä jatkaa yhteistä matkaa, kukin omalla yksilöllisellä tavallaan.*

Joogasta valoa syksyyn!

t. Ulla-Maija



## Tulevaa toimintaa

### Syksyn alkeiskurssi -11

Syksyllä järjestämme Olarissa Steinerkoululla joogan alkeiskurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Se alkaa torstaina 1.9. klo 19,15-20.45, kertoja on 12. Kurssin hinta on 90 e. Kurssille ilmoittautumiset: [heidi.anitta@gmail.com](mailto:heidi.anitta@gmail.com) tai tekstiviestillä 040 7489476. Kirjoita siihen nimesi ja yhteystietosi. Oma jooga-alusta mukaan.

*jatkuu*

## **Aamujoogaa Haukilahdessa -11**

Aamujooga jatkuu syyskaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, 14.9. alkaen, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. ja kertoja on 12. Ohjaajina jatkavat samat joogaliiton kouluttamat opettajat Ritva Koivunen ja Kristina Luukkonen, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Kurssinmaksu on 90e. Oma jooga-alusta mukaan. Ilmoittautumiset: Kristinalta puh 050 3533468 tai sähköpostitse: [tiahei.luukkonen@kolumbus.fi](mailto:tiahei.luukkonen@kolumbus.fi) Kurssi on täynnä.

## **Syksyn jäsentilaisuus -11**

Syksyn jäsentilaisuus on su 25.9. klo.10-15 Espoon Iyengarjooga keskuksessa, Niittykummuntie 4, 02200 Espoo, <http://www.joogaespoo.fi>. Aiheena on: Hengitys ja ihmisen eritasot joogafilosofian mukaan. Seminaarin ohjaa jooganopettaja ja fysioterapeutti Iia Lappalainen. Ilmoittautumiset [ulla-maija.ronka@kolumbus.fi](mailto:ulla-maija.ronka@kolumbus.fi) tai tekstiviestinä 045 6798221. Maksu paikanpäällä yhdistyksen jäseniltä 20e, muilta 30e. Omat eväät ja jooga-alusta mukaan.

## **Kypsän iän joogakurssi , 3vrk, -11**

Ma 10.10. - to 13.10.2011, Ohjaajat: Maikki Forsberg, Tuffner Liisa.

Eletyn elämän kerrokset lähtökohtana keskusteluille ja joogaharjoituksille. Jooga voi johtaa jonkin uuden oivalluksen äärelle, joka auttaa selviytymään ikääntymisen mukana kehittyvistä ongelmista ja lisäämään vanhuusvuosiin vireyttä ja iloa. Tullaan yhdessä kypsääkin kypsemmiksi.

Kurssilla erikoishinta, alennus -20% (ei koske bussikuljetusta).

Hinta 240-370e majoitusvaihtoehdosta riippuen+bussimatka. Bussin lähtö perjantaina klo 13

Matkailuliikenteen pysäkiltä Rautatien torin reunalta Mikonkadulta, hinta 65e meno/paluu.

Osin varattu Helsingin Joogayhdistykselle, yhdistys järjestää myös bussikuljetuksen opistolle.

Ilmoittautumiset [aine.kauppinen@luukku.com](mailto:aine.kauppinen@luukku.com), puh. 041-5064440.

## **Syksyn ohjaajatapaaminen -11**

Ohjaajatapaaminen on su. 27.11. klo 12-14.30. Joogan ja meditaation opettaja Anja Toppinen ohjaa meille lyhyen alustuksen jälkeen meditaatioharjoituksen. Paikkana on Marja Wilkmanin ylläpitämä Pieni Joogasali Leppävaarassa, Lakkisepänkuja 2 B toinen krs, 02650 Espoo, <http://www.pienijoogasali.fi>.

Kurssi on maksuton eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.

## **Kevään alkeiskurssi -12**

Keväällä järjestämme Olarissa Steinerkoululla joogan alkeiskurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Se alkaa torstaina 12.1. klo 19,15-20.45, kertoja on 12.

Kurssin hinta on 90 e. Kurssille ilmoittautumiset ovat jo alkaneet: [heidi.anitta@gmail.com](mailto:heidi.anitta@gmail.com) tai tekstiviestillä 040 7489476. Kirjoita siihen nimesi ja yhteystietosi. Oma jooga-alusta mukaan.

## **Aamujoogaa Haukilahdessa -12**

Aamujooga jatkuu kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, 11.1.-12. alkaen, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. ja kertoja on 12. Ohjaajina jatkavat samat joogaliiton kouluttamat opettajat Ritva Koivunen ja Kristina Luukkonen, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa.

Kurssinmaksu on 90e. Oma jooga-alusta mukaan. Ilmoittautumiset: Kristinalta puh 050 3533468 tai sähköpostitse: [tiahei.luukkonen@kolumbus.fi](mailto:tiahei.luukkonen@kolumbus.fi) Kurssi on täynnä, kysy peruutuspaikkoja.

## **Muistitko:**

Vuoden 2011 jäsenmaksu 5e, maksetaan yhdistyksen tilille: 143230 225383.

Kirjoita maksuun jäsenen nimi ja yhteystiedot, viitenumero on 10812.

*Jäsenmaksu maksetaan vuosittain.*

Kotisivuillamme kannattaa käydä, päivitämme niitä jatkuvasti: <http://www.espoon-joogakerho.net>

Tietoa toiminnastamme löydät myös Länsiväylä-lehdestä.