



## Jäsenkirje 3/2016

21.9.2016

### Hyvä yhdistyksemme jäsen.

Olet jo mahdollisesti aloittanut jooganharjoittamisen itsellesi sopivassa ryhmässä tai teet harjoituksia itsenäisesti. Sanotaan, että joogan hyvät vaikutukset tulevat esiin säännöllisen ja pitkäkestoisen harjoittamisen kautta. Silti jo ihan ensimmäinen joogaharjoitus voi antaa paljon ja jopa kääntää elämän suuntaa.

Kesäjoogassa kävi taas paljon pitkään joogaa harjoittaneita innokkaita osallistujia. Mukaan oli myös muutamia, jotka saivat ensi kokemuksen joogasta. Kiitos kaikille osallistujille ja taitaville ohjaajille, jotka tekivät harjoituksesta antoisan kokemuksen.

Yhdistyksemme toinen viikottain kokoontuva ryhmä Haukilahdessa on jo käynnistynyt tältä syksyltä ja toinen aloittaa tällä viikolla Olarissa.

Tarjoamme jooganopettajille lokakuussa mahdollisuuden perehtyä Leena Karmakallion ohjauksessa Psoas-lihaksen toimintaan lyhyen luennon, harjoitusten ja keskustelun kautta.

Marraskuisen jäsentilaisuutemme aihe on syvästi rentouttava ja tasapainottava jooga nidra. Ohjaan tämän tilaisuuden, joka sisältää lyhyen luennon, harjoituksen ja ohjatun jooganidran.

Valoisaa mieltä ja iloa syyspäiviin.

T: Ulla-Maija

### *Tulevaa toimintaa*

#### **Aamujoogaa Haukilahdessa**

Aamujoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 12.9.-25.11. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 90e. Ohjaajina toimivat Suomen joogaliiton kouluttamat jooganopettajat Kristina Luukkonen ja Pirjo Venhola, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Ryhmään mahtuu vielä pari joogaajaa mukaan.

Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai tiahei.luukkonen@kolumbus.fi.

#### **Iltajoogaa Olarissa**

Järjestämme syksyllä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on jooganopettaja SJL® Auli Sulin. Torstaisin 22.9.-1.12, syysloma 20.10, klo 19.15-20.45, kertoja on 10. Kurssin hinta on 75e. Ryhmään mahtuu vielä pari joogaajaa mukaan.

Ilmoittautumiset: auli.sulin@welho.com tai 0505118081. Oma jooga-alusta mukaan.

#### **Ohjaajatapaaminen su 23.10.**

Tilaisuus pidetään Haukilahden palvelutalossa klo 12-15, Haukitalo, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo.

**Aiheena on Psoas-työpaja**, ohjaajana jooganopettaja SJL® Leena Karmakallio. Tutustumme työpaja muotoisesti psoas-lihaksen moninaiisiin tehtäviin ja sen vaikutuksiin kehossa.

Ennakoilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai teksiviestillä 045 6798 221

Jäsenille 10e, muille 15e.

*Jatkuu seuraavalla sivulla*

## **Hengitysharjoitusten hienouksista - kyseenalaistamisen kyvykkyyteen pe 28.10-ke 30.10.**

Paikkana Suomen Joogaopisto. Kurssi on etupäässä varattu Helsingin Joogayhdistykselle, joka on myös kurssin järjestäjänä, myös meidän yhdistyksemme jäsen voi osallistua. Helsingin joogayhdistys järjestää kuljetuksen Joogaopistolle. Vielä mahtuu mukaan. Lisää kotisivuiltamme: [http://www.espoon-joogakerho.net/Kurseja\\_ja\\_tapahtumia.html](http://www.espoon-joogakerho.net/Kurseja_ja_tapahtumia.html)

## **Jäsentilaisuus su 20.11.**

Tilaisuus pidetään Joogahuone Helmissä Leppävaarassa klo 12.30-15.30, Läkkipänseläntie 2 B, 2.krs. Espoo.

**Aiheena on syvärentoutus eli jooganidra**, ohjaajana jooganopettaja SJL® Ulla-Maija Rönkä.

Tilaisuus sisältää lyhyen luennon aiheesta, joogaharjoituksen ja ohjatun jooganidran.

Ennakkoilmoittautumiset: [ulla-maija.ronka@kolumbus.fi](mailto:ulla-maija.ronka@kolumbus.fi) tai teksiviestillä 045 6798 221

Jäsenille 15e, muille 20e.



## **Muistin tueksi**

*Maksamalla vuosittaisen jäsenmaksusi tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme: [www.espoon-joogakerho.net](http://www.espoon-joogakerho.net)*

*Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI87 1432 3000 2253 83. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vanhoille jäsenille viitenumero on 10812. Tämän vuotinen jäsenmaksu on 10e.*

*Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake työpöydällesi, täytä, tallenna ja lähetä se: [toimisto@espoon-joogakerho.net](mailto:toimisto@espoon-joogakerho.net). Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!*