



## Jäsenkirje 1/2019

27.1.2019

### Hyvä joogaystävä

Yhdistyksemme tämän vuoden toiminta on alkanut puhtaan valkeassa talvikelissä. Vuoden alussa käynnistyi Tapiolassa ihkauusi iltapäivisin kokoontuva joogaryhmämme, jota ohjaa **Sisko Knuth-Lehtola**. Vuosia toimineet joogaryhmämme Haukilahdessa ja Olarissa kokoontuvat edelleen viikottain. Kummallakin ryhmällä on kaksi asiantuntevaa ja hyvin jooganopettamiseen perehtynyttä jooganopettajaa.

Kevätkauden ohjaajatilaisuus pidetään sunnuntaina 24.2 klo 11-14.00 Tapiolassa viime vuonna avatussa Iyengarjoogakeskuksessa os. Ahertajantie 6 c. Tilaisuuden pitää yhdistyksemme jäsen **Päivi Jokimies**. Aiheena on meditaatio istuen ja siihen valmistautuminen. Saamme myös vinkkejä siitä kuinka ohjata ryhmäläisiä kullekin sopivaan istuma-asentoon.

**Yhdistyksen vuosikokous** pidetään su 31.3. klo 11.30 alkaen Haukilahden palvelukeskuksessa Haukilahdenkatu 19, Espoo. Ennen sitä klo 10-11.15 tarjoamme jäsenillemme maksuttoman joogaharjoituksen. Ohjaajan toimii yhdistyksemme jäsen **Marjatta Masuda**.

Kevään toisen jäsentilaisuus pidetään sunnuntaina 28.4. klo 11-14.00 Haukilahden palvelukeskuksessa. Aiheena on hengitys joogaharjoituksessa ja hengitysharjoitusten hengityksen laatua parantavat vaikutukset. Ohjaa toimii Jooganopettaja SJL **Leena Karmakallio**.

**Joogafestival 2019** tapahtuma järjestetään jälleen Helsingissä Kaapelitehtaalla la-su 2.-3.3. [www.joogafestival.fi](http://www.joogafestival.fi). Tilaisuudessa on mm. mielenkiintoisia luentoja ja näytetunteja joogasta. Messualueella voit tutustua mm. joogayhdistysten-, -salien ja -koulujen tarjontaan.

Suomen Joogaliitto, jonka jäsen yhdistyksemmekin on, järjestää talvipäivät ja vuosikokouksen tänä vuonna Seinäjoella pe- su 8.-10.3.-19. Tietoa talvipäivistä ja ilmoittautumiset: [www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri/](http://www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri/)

Yhdistyksemme järjestää yhdessä Vantaan Joogayhdistyksen kanssa 31.5-2.6-19 **viikonloppukurssi Suomen Joogaopistolla**. Ohjaan kurssin Päivi Jokimiehen työparina. Yhdistyksellemme on varattu 15 paikkaa. Joogaopisto sijaitsee Saarijärvellä luonnonkauniissa ympäristössä järvenrannalla. Opiston keittiö tarjoaa maukasta ja monipuolista kasvis- myös vegaanista ruokaa kodikkaassa ympäristössä. Kurssitiedustelu ja ilmoittautumiset sekä huonevaraukset (yhden- ja kahdenhengen huoneita sekä muutama 3-4 hengen huone) [ulla-maija.ronka@kolumbus.fi](mailto:ulla-maija.ronka@kolumbus.fi) tai tekstiviesti 045 6798221.

Saimme jälleen Matinkylän Pirtin salin kesäjoogamme käyttöön. Harjoitukset tulevat olemaan, kuten aiempinakin vuosina, klo 19-20.30 kaikkina kesäkuun keskiviikkoina ja elokuussa kolmena ensimmäisenä. Ennen ensimmäistä kertaa on **joogakirja kirppis**, jonka tulot menevät yhdistyksemme toiminnan ylläpitämiseen.

Järjestämme myös syyskaudella jäsenillemme sekä muille joogasta kiinnostuneille tilaisuuksia joogaan liittyvistä aiheista. Näistä tarkemmin tulevassa jäsenkirjeessä. Jäsen- ja ohjaajatilaisuuksien maksut ovat yhdistyksen jäsenille pienemmät kuin muille. Tietoa ja kuvia viimevuoden tapahtumista löytyy kotisivujemme arkistosta: [www.espoon-joogayhdistys.fi/Kuva-arkisto.html](http://www.espoon-joogayhdistys.fi/Kuva-arkisto.html)

Talvisia iloja ja mukavia menoja.  
Toivottaa Ulla-Maija



*Jatkuu seuraavalla sivulla*

# Tulevaa toimintaa

## Iltapäiväjoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin tiistaisin 8.1-16.4 -19 klo 16.15 – 17.45 Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsikulma, Länsituulentie 1, 4. krs. 02100 Espoo. Opetuskertoja on 15. Kurssin maksu on 120 e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® -koulutuksessa oleva Slow Yoga-opettaja **Sisko Knuth-Lehtola**.

Harjoituksissa tehdään kehoa voimistavaa ja mieltä rauhoittavaa hathajoogaa, jossa asanat rakennetaan huolellisesti omaa kehoa kuunnellen. Harjoitukset sopivat sekä aiemmin joogaa harrastaneille että vasta-alkajille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101.

Paikalla on jooga-alustoja. Kurssilla on vielä tilaa.

## Kevätkauden aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi pidetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 9.1-17.4 -19 klo 9.15-10.45. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 120 e. Ohjaajina toimivat jooganopettaja SJL® **Kristina Luukkonen** ja jooganopettaja SJL® **Auli Sulin** jotka opettavat kaikille soveltuvaa lempeää hathajoogaa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi tai 050 3533 468.

Paikalla on jooga-alustoja.

## Kevään iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 10.1-25.4-19. klo 18.30-20.00, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 14. Joogaa ei ole talvilomalla 21.2 eikä kiirastorstaina 18.4. Kurssin hinta on 112 e. Ohjaajina ovat jooganopettaja SJL® **Auli Sulin** ja jooganopettaja SJL® koulutuksessa oleva Slow yoga -opettaja **Sisko Knuth-Lehtola**.

Harjoitukset ovat kehoa notkistavaa ja voimistavaa hathajoogaa joka sopii myös vähemmän joogaa harjoittaneille.

Koska kyseessä on iltajooga, ohjelmat ovat rentouttavia ja rauhoittavia.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: auli.sulin@gmail.com tai 050 5118 081.

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta. Kurssilla on muutama vapaa paikka.

## Kevätkauden ohjaajatilaisuus

Pidetään sunnuntaina 24.2. klo 11-14.00 Tapiolassa viime vuonna avatussa Iyengarjoogakeskuksessa os. Ahertajantie 6 c (Museo Emma on tien toisella puolella). Tilaisuuden pitää Iyengarjooganopettaja® **Päivi Jokimies**. Aiheena on meditaatio istuen ja siihen valmistautuminen. Saamme myös vinkkejä siitä kuinka ohjata ryhmäläisiä kullekin sopivaan istuma-asentoon. Maksu jäsenille on 15 e muilta 20 e. Oma joogamatto mukaan. Rakennuksen sisäpihalla on maksuton asiakaspaikoitus. Ilmoittautumiset tekstiviestillä 045 6798 221 tai ulla-maija.ronka@kolumbus.fi

## Yhdistyksen vuosikokous

Pidetään su 31.3. klo 11.30 alkaen Haukilahden palvelukeskuksessa Haukilahdenkatu 19, Espoo. tarjolla teetä kahvi ja pikkupurtavaa. Olet lämpimästi tervetullut. Ennen vuosikokousta: klo 10-11.15 tarjoamme Haukitalon palvelukeskuksen liikuntasalissa jäsenillemme maksuttoman **joogaharjoituksen**. Ohjaajan toimii Jooganopettaja SJL® **Marjatta Masuda**.

Paikalla on joogamattoja. Ilmoittautuminen harjoitukseen 045 6798 221 tai ulla-maija.ronka@kolumbus.fi

## Kevään toinen jäsentilaisuus

Pidetään sunnuntaina 28.4. klo 11-14.00 Haukilahden palvelukeskuksessa. Aiheena on **hengitys joogaharjoituksessa** ja **hengitysharjoitusten hengityksen laatua parantavat vaikutukset**. Ohjaajana toimii Jooganopettaja SJL® **Leena Karmakallio**. Maksu jäsenille 20e muita 25e. Paikalta löytyy joogamattoja.

Ilmoittautumiset 045 6798 221 tai ulla-maija.ronka@kolumbus.fi

## Espoon ja Vantaan Joogayhdistysten yhteiskurssi Joogaopistolla

Joogasta hyvinvointia arkeen, 2 vrk, pe 31.5. – su 2.6.2019 Hinta alkaen 200 e.

Ohjaajat: Iyengarjooganopettaja® **Päivi Jokimies** ja jooganopettaja SJL® **Ulla-Maija Rönkä**.

Joogaharjoituksia turvallisesti toteutettuna, käytämme tarpeen tullen apuvälineitä, joita voi soveltaa myös kotiharjoitukseen. Aktiivisuus-passiivisuus, voima-rentous, virtaava-stabiili, tätä kaikkea, ja paljon muuta.

*“Jooga on kuin musiikki; vartalon rytmi, mielen melodia, sielun harmonia ja siitä, syntyy koko elämän sinfonia”*

(BKS Iyengar). Kurssi varattu Espoon ja Vantaan joogayhdistyksille 31.3.2019 saakka.

Kurssi- ja huonevaraukset (nimi, mail-osoite ja puh.no) ja tiedustelut Espoon joogayhdistys:

ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestillä 045 6798 221

*Jatkuu seuraavalla sivulla*

## **Espoon joogayhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä**

Se löytyy nimellä Espoon joogayhdistys. Tähän ryhmään pääsee mukaan lähettämällä jäsenpyynnön sivun ylläpidolle, *sivua ylläpitää eri henkilö kuin kotisivuja*. Ryhmän toiminta on ollut vielä hiljaista, mutta pyrimme jatkossa ilmoittamaan siellä yhdistyksen toiminnasta, joogaryhmistä ja tulevista tapahtumista. Tervetuloa mukaan!

[www.facebook.com/search/top/?q=espoon%20joogayhdistys](http://www.facebook.com/search/top/?q=espoon%20joogayhdistys)



### ***Muistin tueksi***

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

*Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI87 1432 3000 2253 83. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vuoden 2019 jäsenmaksu on 10e.*

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

**Juttuja, kuvia ja linkkejä tapahtumistamme sekä kurssleistamme.**

**Tule hyödyntämään alati kasvavaa kuva-arkistoamme entistä enemmän!**