



Jäsenkirje 1/2021

24.1 2021

Hyvä joogaystävä

Nyt kun lähitapaamisia on ollut vähemmän, korostuu se miten tärkeää on ihmistenvälinen yhteys. Kun pidät huolta itsestäsi Sinulla on voimia huomioida myös ympärilläsi ja kauempanakin olevia, läheisiäsi. Joogan kautta voit mahdollisesti löytää uusia puolia itsestäsi ja tutustua syvemmin muihinkin ihmisiin.

Koronvirustilanne vaikuttaa edelleenkin yhdistyksemme toimintaan.

Molemmat viikottain kokoontuvat joogaryhmämme ovat siirtyneet verkko-opetukseen. Ryhmiä ohjaa **Sisko Knuth-Lehtola**, jolla on taidot verkossa työskentelyyn. Steinerkoululla kokoontuva ryhmä siirtyy lähiopetukseen heti kun mahdollista.

Vuosikokouksemme su 7.3. klo 11-14 ja kevään jäsentilaisuus su. 28.3. klo 11-13.30 pidetään etänä.

Päivi Nelimarkka pitää ohjaajatilaisuuden su. 18.4. lähiopetuksena, jos se on mahdollista. Mikäli tilanne niin vaatii, opetus tapahtuu verkon kautta. Näistä kaikista lähemmin kirjeen lopussa.

Iloa ja valoa kevättalveesi

Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Iltapäiväjoogaa etänä

Järjestämme aiemmin Tapiolan palvelukeskuksessa pidetyn joogakurssin tiistaisin 12.1.-27.4. 2021 klo 16.30–18.00 **etäkurssina** Zoom-yhteyden välityksellä. Kertoja on 15. Joogaa ei ole 9.3. Kurssin hinta on 120 e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® ja Slow Yoga-opettaja **Sisko Knuth-Lehtola**. Harjoituksissa tehdään kehoa voimistavaa ja mieltä rauhoittavaa hathajoogaa, jossa asanat rakennetaan huolellisesti omaa kehoa kuunnellen. Ryhmään voidaan ottaa muutamia uusia, mieluiten ainakin jonkin verran joogaa aiemmin harjoittaneita osanottajia. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101.

Kevään iltajoogaa Olarissa on toistaiseksi etäopetuksessa

Joogan jatkokurssi, torstaisin 14.1.-6.5. 2021. klo 18.30-20.00, pidetään toistaiseksi **etäkurssina** Zoom-yhteydellä. Mahdollinen lähiopetuspaikka: Espoon Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 15. Joogaa ei ole 25.2. (talviloma) eikä 1.4. (kiirastorstai). Kurssin hinta on 120e. Ohjaajina ovat jooganopettaja SJL® **Auli Sulin** ja jooganopettaja SJL® ja 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: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101.

Vuosikokous etänä

Yhdistyksen vuosikokous su. 7.3. klo 11-14 tullaan pitämään etänä. Kaikki, jotka ovat maksaneet vuoden 2021 jäsenmaksun, helmikuun loppuun menessä, ovat tervetulleita kokoukseen.

Päivi Jokimies yoga-river@hotmail.com ottaa vastaan ilmoittautumiset ja lähettää osallistumislinkin.

Jatkuu seuraavalla sivulla

Kevään jäsentilaisuus etänä

Jäsentilaisuutemme su 28.3 klo. 11-13.30 pidetään **etäyhteyden kautta**.

Tilaisuuden ohjaa jooganopettaja, neurologian fysioterapeutti ja tietokirjailija **Malla Rautaparta**. **Aiheena on hengitys ja liike**. **Päivi Jokimies** yoga-river@hotmail.com ottaa vastaan ilmoittautumiset ja lähettää osallistumislinkin. Kurssimaksu, joka on yhdistyksen jäseniltä 20e ja muilta 25e, maksetaan yhdistyksen tilille kun kurssipaikkasi on varmistunut. Osallistujia määrä on max. 15.

Kevään ohjaajatapaaminen

Kevään ohjaajatilaisuus su. 18.4 klo. 11-14 pidetään lähiopetuksena, jos mahdollista. Iyengarjooganopettaja **Päivi Nelimarkka** johdattaa meidät tuolloin hengitysharjoitusten levolliseen maailmaan. Kurssimaksu, joka maksetaan paikan päällä, on jäseniltä 25e ja muilta 30e. Tilaisuus sopii joogaa opettaville ja alaa opiskeleville sekä useita vuosia joogaa harjoittaneille. Osallistujamäärä on rajoitettu max. 7. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestillä 045 6798 221.

Espoon joogayhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä

Kerromme sivuilla yhdistyksen toiminnasta. Tervetuloa mukaan!

www.facebook.com/search/top/?q=espoon%20joogayhdistys

Maksamalla vuosittaisen jäsenmaksusi tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme: www.espoon-joogayhdistys.fi

Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI87 1432 3000 2253 83. Jäsenmaksun viitenumero on 10812. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vuoden 2021 jäsenmaksu on 15e. Eräpäivä on 28.2.

Tietojesi muuttuessa, kopioi kotisivuiltamme jäsenkaavake työpöydällesi, täytä, tallenna ja lähetä se: toimisto@espoon-joogayhdistys.fi. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!

Juttuja, kuvia ja linkkejä tapahtumistamme sekä kursseistamme.
Tule hyödyntämään alati kasvavaa historia-sivuaamme entistä enemmän!

