



Jäsenkirje 1/2022

4.2.2022

Hyvä joogaystävä

Viimeisen kahden vuoden aikana maailma on muuttunut ja ihmisten välinen yhteys on saanut uusia merkityksiä. Kun menettää jotain saattaa kokea sen todellisen arvon.

Vuoden alussa kaikki yhdistyksen toiminta tapahtui verkon välityksellä. On ollut hienoa havaita miten monet ovat toimineet vastuullisesti virallisten koronaohjeiden mukaan. Tämä vuosi onkin alkanut lupailen vähittäistä korona rajoituksista luopumista.

Iloksemme **Aulin** ja **Siskon** ohjaama torstainen joogaryhmä saattoi aloittaa lähiopetukseen jo tällä viikolla.

Siskon ohjaama tiistain joogaryhmä jatkaa kevään kurssia etäyhteyksin tai pitää lisäksi yhden tai toisenkin lähiopetus kerran.

Mikäli Haukilahden palvelutalon tilat avautuu ulkopuoliseen käyttöön voi **Birgitan** ja **Aulin** ohjaama keskiviikon aamujoogakin alkaa.

Siirsimme ensimmäisen jooga ja äänikulho-kylpy aiheisen jäsentilaisuuden, tästä kuusta loppukevääseen. Tarkemmat tiedot tästä löytyy seuraavasta jäsenkirjeessä.

Tuleva **yhdistyksen vuosikokous** tullaan pitämään su. 13.3. klo.12.45 (mahdollisuuksien mukaan) Haukilahden palvelutalossa. Vuosikokous-asioiden lisäksi tullaan käsittelemään **yhdistyksen sääntöjen muutosehdotus**. Ennen vuosikokousta, klo. 11-12.30, ohjaa yhdistyksemme pitkäaikainen jäsen **Marjatta Masuda** meille jooga-harjoituksen. Jäsentilaisuus on vuosikokoukseen osallistuville jäsenille maksuton. Tarkemmat tiedot vuosikokouksesta ja jäsentilaisuudesta kirjeen lopussa.

Kevään ohjaajatilaisuus pidetään su. 3.4. klo. 11-14 (mahdollisuuksien mukaan) Haukilahden palvelutalossa. Tuolloin hoitava hengitys ohjaaja ja jooganopettaja SJL® **Jorma Rusanen** pitää meille alustuksen ja harjoituksen aiheesta hengityksen hoitava vaikutus. Tarkemmat tiedot tästä kirjeen lopussa. Perinteinen Joogafestival Helsingissä Kaapelitehtaalla on koronatilanteen takia peruttu tältä vuodelta ja siirretty vuoden 2023 kevääseen.

Suomen Joogaliitto ry:n vuosikokous ja Talvipäivät 18.-20.3. Rovaniemellä on siirretty pidettäväksi pienimuotoisesti verkon välityksellä. Tästä tarkemmin yhdistyksemme kotisivulla kohdassa **kursseja ja tapahtumia**.

Nauttikaamme kevättalven iloista sekä valon ja toivon lisääntymisestä.

Ulla-Maija



Jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Iltapäiväjoogaa etänä

Järjestämme joogakurssin Zoom-yhteydellä tiistaisin 11.1.-26.4.-22 klo 16.30–18.00. Opetuskertoja on 15. Joogaa ei ole hiihtolomalla 22.2. Kurssin hinta on 120e. 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. Mahdollisuuksien mukaan ryhmäläisille järjestetään kevään kuluessa myös 2 lähiopetuskertaa erikseen sovittavina aikoina.

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

Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi alkaa **koronatilan**teen sen salliessa Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin > 27.4. -22. klo 9.15-10.45. Opetuskerrat ja -hinnat määräytyvät sen mukaisesti.

Ohjaajina toimivat jooganopettajat SJL® **Birgitta Takala** ja **Auli Sulin** jotka opettavat **kaikille soveltuvaa lempeää hathajoogaa**. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: birgittatakala@gmail.com tai 040 5439 165.

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta. Kurssilla on tilaa.

Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 13.1.-28.4.-22. klo 18.30-20.00, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. **Koronatilanteesta johtuen kurssi aloitetaan etäkurssina 13.1. Lähiopetukseen siirrytään koronatilan**teen sen salliessa. Opetuskertoja on 14. Joogaa ei ole hiihtolomalla 24.2., eikä kiirastorstaina 14.4. Kurssin hinta on 112 e. Ohjaajina toimivat 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.

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

Yhteyshenkilö siskoknuthlehtola@gmail.com, puh 044 9815 101.

Yhdistyksen vuosikokous ja kevään ensimmäinen jäsentilaisuus

Olet tervetullut **yhdistyksemme vuosikokoukseen**, joka pidetään su. 13.3 klo 12.45 (mahdollisuuksien mukaan) Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, Espoo. Vuosikokousasioiden lisäksi tulemmme käsittelemään **yhdistyksen sääntöjen muutos ehdotuksen**. Tarjolla on teetä ja pikkupurtavaa. Ennen vuosikokousta klo. 11-12.30 voit osallistua **Marjatta Masudan** ohjaamaan joogaharjoitukseen. Tilaisuus on **vuosikokoukseen osallistuville jäsenillemme maksuton**, muille maksu on 10e.

Ilmoittautumiset vuosikokoukseen ja harjoitukseen ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestillä 045 6798 221

Kevään ohjaajatapaaminen

pidetään su. 3.4 klo.11-14 (mahdollisuuksien mukaan) Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, Espoo. Tilaisuuden, jonka aihe on hoitava hengitys, ohjaa hoitava hengitys kouluttaja ja jooganopettaja SJL® **Jorma Rusanen**. Tilaisuus sisältää alustuksen aiheeseen hoitava hengitys sekä siihen liittyviä harjoituksia. Tilaisuus on tarkoitettu joogaa ohjaavien ja alaa opiskelevien lisäksi myös useita vuosia joogaa harjoittaneille. Maksu on jäsenillemme 20e ja muille 25e. Mukaan joogamatto tai lisäksi istuintyyny tai vastaava, muut tarvittavat välineet löytyy paikan päältä. Ilmoittautumiset ja tiedustelut ulla-maija.ronka@kolumbus.fi

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 2022 jäsenmaksu on 15e.

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!***