



Jäsenkirje 1/2023

14.2.2023

Hyvä joogaystävä

Vietämme juhlavuotta. Suomen Joogalliton kurssikeskus Joogaopisto ja Helsingin Joogayhdistys juhliivat 50-vuotista taivaltaan. Meidän yhdistyksemme toiminta alkoi 15 vuotta sitten ja jatkuu edelleen virkeänä. Kotisivumme kohdasta **historia** löydän tietoa ja kuvia menneiden vuosien toiminnasta.

Tämän vuotinen toimintamme on käynnistynyt neljällä viikkotaisella joogakurssilla. Haukilahdessa Birgitan ja Aulin ohjauksessa kokoontuvan joogaryhmän toiminta alkoi jo 2009. Olarissa Aulin ja Siskon ohjaama kurssitoiminta käynnistyi 2011 ja ”nuorin” Akin ohjaama Äijäjooga alkoi Tapiolassa viime syksynä. Sisko aloitti joogakurssin ohjaamisen Tapiolassa 2018. Tänä kevään kurssi toteutetaan hybridikurssina. Kurssien tiedot kirjeen lopussa.

Perinteiset jo **kymmenettä kertaa** järjestettävät **Joogafestarit Kaapelitehtaalla** Helsingissä pidetään la-su. 4..5.3. Tapahtuma tarjoaa monipuolisen valikoiman mm. joogatunteja ja luentoja. <https://www.joogafestival.fi> Suomen Joogaliitolla ja Joogaterapia yhdistyksellä on tapahtumassa oma esittelypöytä. Meidänkin yhdistyksen jäseniä on siellä esittelemässä Liiton ja sen jäsenyhdistysten toimintaa.

Suomen Joogaliiton Talvipäivät ja vuosikokous pidetään pe-su. 17.-19.3 Tampereella. **Birgitta Takala** edustaa yhdistystämme vuosikokouksessa.

Yhdistyksemme kevätkauden tapahtumien maksut ovat vuoden 2023 jäsenmaksun maksaneille pienemmät kuin muille tai osallistuminen on maksutonta.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään su. 26.3. klo 12.45 Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituuli 1A 3.krs. Ennen sitä klo. 11-12.30 jooganopettaja SJL® **Aki Saikko** ohjaa joogaharjoituksen, johon tämän vuotisen jäsenmaksun suorittaneet ja vuosikokoukseen osallistuvat voivat tulla maksutta. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Ohjaajatapaaminen pidetään su. 23.4 klo. 11-14 Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19. **Aiheena on Hiljaisuuden jooga.** Ohjaajana toimii Hiljaisuuden joogan kehittäjä **Heli Harjunpää**. Lähestymme aihetta alustuksen, keskustelun ja joogaharjoituksen kautta. Tilaisuus on tarkoitettu joogaa opettaville ja alaa opiskeleville sekä useita vuosia jooganeille. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Kevään toinen jäsentilaisuus pidetään su. 7.5. klo. 11-14, Tapiolan palvelukeskuksessa. **Aiheena on meditaatio.** Tilaisuuden ohjaa joogaopettaja **Katja Ojala**. Lähestymme aihetta alustuksen, keskustelun, joogaharjoituksen ja ohjatun meditaatioharjoituksen kautta. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Valoisaa mieltä ja kevättä
Ulla-Maija



jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Äijäjoogaa Tapiolassa

Järjestämme Äijäjoogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 10.1.-25.4.-23 (opetusta ei ole 21.2) klo 18.00-19.30. Opetuskertoja on 15. Kurssin hinta on 120e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**.

Äijäjooga sopii kaiken kuntoisille, erityisesti jäykille miehille, jotka toivovat elämänsä olevan notkeampaa. Hidastetaan hieman ja tutustutaan kehoon rauhallisesti ja mukavasti venytellen, oman kropan ehdoilla. Tehdään yksinkertaisia, mutta vaikuttavia liikkesarjoja ja jooga-asentoja. Rentoudutaan tunnin loppuksi. Keho virkistyy ja mieli kirkastuu. Kurssi sopii aloittelijoille ja aiemmin joogaa harrastaneille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: aki.saikko@welho.com tai tekstiviesti 040 5871 069

Mukaan oma jooga-/voimistelualusta. Kurssilla on tilaa.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 11.1 - 26.4 -23. klo 9.15-10.45. Opetuskertoja on 16. Kurssin hinta on 128e.

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

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

Iltapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo keskiviikkoisin 11.1. - 26.4.-23 klo 17.30–19.00. Opetuskertoja on 15. Kurssia ei ole talvilomalla 22.2. 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. Voit osallistua joogaan joko paikanpäällä tai verkon välityksellä.

Ryhmään voidaan ottaa uusia osanottajia.

Tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101

Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 12.1. - 27.4 -23. klo 18.00-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 14. Kurssin hinta on 112 e.

Opetusta ei ole koulun talvilomalla 23.2. eikä kiirastorstaina 6.4.

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. Kurssi on täynnä.

Yhteyshenkilö siskoknuthlehtola@gmail.com, puh 044 9815 101

Kevään ensimmäinen jäsentilaisuus

Pidetään su. 26.3 klo. 11-12.30 (ennen vuosikokousta) Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituuli 1A 3.krs.

Tuolloin jooganopettaja SJL® **Aki Saikko** ohjaa meille joogaharjoituksen. Vuoden 2023 jäsenmaksun suorittaneet ja vuosikokoukseen osallistuvat voivat osallistua maksutta.

Muilta maksu 8e (jäsen) ja muilta 10e käteisellä paikanpäällä tai yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83 viitenumero: 10870. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviesti 045 6798 221

Mukaan oma jooga-alusta/vastaava.

Yhdistyksen vuosikokous

Pidetään 26.3. klo 12.45 Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituuli 1A 3.krs.

Tarjoamme yhdistyksen 15-vuotis taipaleen kunniaksi kakkukahvit/-teet,

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

Olet lämpimästi tervetullut.

Kevään ohjaajatapaaminen

Pidetään su. 23.4 klo. 11-14 Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19. **Aiheena on Hiljaisuuden jooga.** Ohjaajana toimii Hiljaisuuden joogan kehittäjä **Heli Harjunpää**. Lähestymme aihetta alustuksen, keskustelun ja jooga-harjoituksen kautta. Tilaisuus on tarkoitettu joogaa opettaville ja alaa opiskeleville sekä useita vuosia joogaa harjoittaneille.

Maksu jäseniltä 24e muilta 30e käteisenä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83 viitenumero: 10870

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

Mukaan jooga-alusta tai vastaava.

Kevään toinen jäsentilaisuus

Pidetään su. 7.5. klo. 11-14, Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituuli 1A 3.krs. **Aiheena on meditaatio.** Tilaisuuden ohjaa jooganopettaja **Katja Ojala**. Lähestymme aihetta alustuksen, keskustelun, joogaharjoituksen ja ohjatun meditaatioharjoituksen kautta.

Maksu jäseniltä 24e muilta 30e käteisenä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83 viitenumero: 10870

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

Mukaan jooga-alusta ja istumiseen sopiva tyyny, joogapalikka tai vastaava.

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. Vuoden 2023 jäsenmaksu on 15e ja se maksetaan vuoden 2023 puolella.

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!