



Jäsenkirje 2/2024

5.4.2024

Hyvä joogaystävä

Mennen talven pimeyttä on helpottanut lumenvaalo ja mahdollisesti joogankin tuoma ilo. Syyskaudesta tähän kevääseen toimineet joogaryhmämme **Akin, Aulin, Birgitan** ja **Siskon** ohjauksessa kokoontuvat vielä muutaman kerran. **Kiitos osaaville ohjaajille ja kurssilaisille.** Ryhmät jatkuvat syksyllä ja niille voi jo ilmoittautua. Tarkemmat tiedot kurseista kirjeen lopussa.

Järjestimme 11.2.-24.2. **jooga ja vagushermon-aiheisen ohjaajatapaamisen**, jonka ohjasi innostavasti ja asiantuntevasti fysio-, joogaterapeutti ja jooganopettaja SJL® **Jenny Söderström**. Kuvia tapahtumasta löytyy kotisivuiltamme historia osiosta.

Suomen Joogaliiton Talvipäivät ja vuosikokous pidettiin 15.-17.3.-24 Jyväskylässä.

Birgitta Takala edusti yhdistystämme vuosikokouksessa. Talvipäivien teema **Aivot ja jooga** kiinnosti osallistujia ja luentojen ja joogaharjoitusten antiin oltiin hyvin tyytyväisiä.

Joogaliiton kurssikeskus Joogaopisto Saarijärvellä on remontintarpeessa esim. sisäilmaongelmien vuoksi.

Joogayhdistykset, yhteisöt ja yksityiset lahjoittajat ovat kartuttaneet remonttirahastoa. Tulossa on saneeraus, jossa osa tiloista joudutaan purkamaan ja uutta rakennetaan, kun talous sen sallii. Vuosikokous päätti muodostaa työryhmän, jonka tehtävä on tutkia ja suunnitella remontin toteutumistapa ja ajankohta, kuitenkin niin että se tapahtuisi mahdollisimman pian.

Yhdistyksemme vuosikokous sujui leppoisissa merkeissä. Ennen kokousta jooganopettaja SJL® **Veikko Rouhiainen** valotti meille **Jnana joogan eli viisauden joogan pääperiaatteita**. Tästä löytyy teksti kuvan kera kotisivumme historia osiosta.

Vuosikokouksessa tuli ilmi, että yhdistyksemme talous on kestänyt hyvin koronarajoitusten vaikutukset. Talous on vakaalla pohjalla ja jäsenmäärämme on noussut viime vuodelta. Lämmin kiitos tästä kuuluu kaikille toiminnassamme mukana olleille. Vuosikokouksessa päätettiin, että hallituksessa aiemmin toimineet jatkavat ja iloksemme hallitukseen tuli mukaan uusi jäsenkin **Eira Laurila**. Hallituksen kokoonpano ja yhteystiedot löytyy kotisivulta kohdasta yhteystiedot ja jäsenyys.

Kevään, kaikille avoin, jäsentilaisuus pidetään sunnuntaina 28.4. klo 11-13 Tapiolan palvelukeskuksessa.

Teemana on **Yinjooga ja fascia-anatomia**. Aiheeseen johdattelee ja harjoituksen ohjaa jooganopettaja ja yinjooganopettaja SJL® **Ulla-Maija Rönkä**. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Iloksemme voimme järjestää jälleen **kesäjoogaa Matinkylän Pirtillä** kaikkina kesäkuun keskiviikkoina klo 19-20.30 sekä elokuun kahtena ensimmäisenä. Paikalle voi tulla ilman ennakoilmoittautumista. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Kaikki kurssimme ja tilaisuutemme maksavat, vuoden 2024 jäsenmaksun suorittaneille, vähemmän kuin muille tai ovat ilmaisia.

Kevään Iloja ja sydämen valoa!
Ulla-Maija

jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Kevään toinen jäsentilaisuus

Järjestämme sunnuntaina 28.4. klo 11-13 **Yinjooga ja faskia-anatomia** aiheisen jäsentilaisuuden Tapiolan Palvelukeskuksessa, Länsituuli 1 A 3.krs. Tilaisuuden ohjaa jooganopettaja ja yinjooganopettaja SJL® **Ulla-Maija Rönkä**. Tutustumme aiheeseen alustuksen ja ohjatun yinjoogan kautta.

Maksu tämän vuotisen jäsenmaksun suorittaneille 12e muille 16e.

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

Tämä maksetaan käteisellä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83

Mukaan joogamatto tai vastaava.

“Yinjooga pohjautuu mm. kiinalaiseen lääketieteeseen, faskia-anatomiaan ja taolaiseen filosofiaan. Yinjoogassa vähennetään kokonaisvaltaisesti kehon kireyttä helppojen pitkäkestoisten asentojen kautta ja saatellaan mieli rauhoittumaan. Näin tasapainotetaan kehoa ja mieltä dynaamisen ja kiireisen arjen keskellä.”

Kesäjoogaa

Perinteistä kesäjoogaa Matinkylän Pirtillä, Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo. Kesä- ja elokuun keskiviikkoina klo 19-20.30. Elokuussa vain 7.8. ja 14.8. **Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.**

Maksu on jäsenille 8e, muilta 10e.

Tämä maksetaan käteisellä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83

Ei ennakkoilmoittautumista.

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

TERVETULOA!

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispanilta - Olarinkadun liikenneympyrästä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4:ään, Pirtin paikoitusalueelle vasemmalla.

Äijäjoogaa Tapiolassa

Äijäjoogakurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 3.9. - 26.11.

(opetusta ei ole 15.10.) klo. 18.00-19.30. Opetuskertoja on 12. Kurssinhinta on yhdistyksen jäsenille 96e ja muille 120e.

Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**

Kurssi sopii hyvin aloittelijoille ja myös aiemmin joogaa harrastaneille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: aki@akinasana.fi tai tekstiviesti 040 5871 069

Mukaan oma jooga-/voimistelualusta. Mahdollisuus kokeiluun ensimmäisellä kerralla, jos kurssilla on tilaa.

“Äijäjooga sopii kaiken kuntoisille, erityisesti jäykille miehille, jotka toivovat elämänsä olevan notkeampaa.

Hidastetaan hieman ja tutustutaan kehoon mukavasti venytellen, oman kropan ehdoilla. Tehdään yksinkertaisia, mutta vaikuttavia liikesarjoja ja jooga-asentoja. Rentoudutaan tunnin lopuksi. Keho virkistyy ja mieli kirkastuu.”

Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi järjestetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 4.9.-27.11. klo 9.15–10.45. Opetuskertoja on 13.

Kurssin hinta on Espoon Joogayhdistyksen jäsenille 104e ja ei-jäsenille 130e.

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

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

Iltapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo keskiviikkoisin 4.9-27.11 klo 17.30–19.00. Opetuskertoja on 12. Kurssia ei ole talvilomalla 31.10. Kurssin hinta on jäsenille 96e, ei-jäsenille 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. Voit osallistua joogaan joko paikanpäällä tai verkon välityksellä.

Ryhmään voidaan ottaa uusia osanottajia.

Ilmottautumiset ja tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101

Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 5.9-28.11 klo 18.00-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 12. Kurssin hinta on jäsenille 96e, ei-jäsenille 120e. Opetusta ei ole koulun syyslomalla 17.10.

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. Ryhmään voidaan ottaa uusia osanottajia.

Ilmottautumiset ja tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101

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 2024 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!