



Jäsenkirje 3/2020

10.11 2020

Hyvä joogaystävä

Kulunut vuosi on ollut monin tavoin poikkeuksellinen. Koronan leviämistä estävät toimet ovat vaikuttaneet yhdistyksemme toimintaan. Keväällä kolmen joogaryhmämme toiminta keskeytyi ja jäsentilaisuus peruuntui.

Ensimmäistä kertaa toimintamme aikana kesäjoogakin jäi pitämättä. Tarjosimme teille kotisivullamme sekä FB-sivullamme videoita kotijoogaa varten.

Syyskaudella Steinerkoululla kokoontuvan ryhmän toiminta voitiin iloksemme käynnistää lähiopetuksena. Ryhmä jatkaa näin myös keväällä **Aulin** ja **Siskon** ohjauksessa. Tapiolassa kokoontunut Siskon ohjaama ryhmä on saanut etäopetusta verkossa ja jatkaa näin myös kevätpuolella. Haukilahden palvelutalossa kokoontuva ryhmä aloittaa toimintansa heti kun se on mahdollista. Ryhmäläisiin ollaan tästä yhteyksissä.

Päivi Nelimarkka piti meille lokakuussa jäsentilaisuuden, jonka aihe oli: joogasta apua stressin hallintaan. Turvavälien pitämisen takia ryhmä oli pieni. Kuvia tästä tilaisuudesta löytyy kotisivujemme historia-osioista.

Tulemme järjestämään ohjaatapaamisen su. 29.11 klo. 11-13 Tapiolassa, Yoga&Movement Centerissä. Tilaisuudessa keskustelemme lyhyen alustuksen jälkeen **joogan verkko-opetuksesta**. Vertaistuki ja kokemusten vaihto on meille opetustyötä tekeville nyt erityisen tärkeää. Lopuksi teemme joogaaharjoituksen, jonka teemana on **Iloa ja elinvoimaa joogasta**.

Iloa ja valoa syksyysi
Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Syksyn ohjaatapaaminen Tapiolassa

Järjestämme ohjaatapaamisen su. 29.11 klo. 11-13 Tapiolassa, Kauppamiehenkatu 1, Heikintorin kauppakeskus 2.krs. Yoga&Movement Centerissä. Tilaisuudessa keskustelemme lyhyen alustuksen jälkeen **joogan verkko-opetuksesta**. Lopuksi **Ulla-Maija Rönkä** ohjaa meille joogaaharjoituksen, jonka teemana on **Iloa ja elinvoimaa joogasta**. Maksu jäseniltä 12e, muita 15e. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai 045 6798 221.

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. Mikäli jooga voidaan järjestää myöhemmin keväällä jälleen Tapiolan palvelukeskuksessa, siitä ilmoitetaan erikseen.

Jatkuu seuraavalla sivulla

Kevään iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 7.1.-29.4. 2021. klo 18.30-20.00, Espoon Steinerkoululla, 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.



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 2020 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!

