



Jäsenkirje 3/2022

1.10.2022

Hyvä joogaystävä

Kesäkautemme sujui mukavasti. Saatoimme, koronasta johtuvan tauon jälkeen, taas tavata perinteisen kesäjoogan merkeissä. Kiitos kaikille vapaaehtoistyönä tehneille ohjaajille ja innokkaille kesäjoogaajille.

Syysykin on käynnistynyt hyvissä merkeissä. Kolme viikottain kokoontuvaa joogaryhmäämme ovat saaneet rinnalleen **Äijäjooga** -lyhyt kurssin. Ohjaajana toimii **Aki Saikko**. Hän on Suomen Joogaliiton kouluttama jooganopettaja SJL[®], kuten muutkin kurssiemme ohjaajat. Äijäjoogalle on tulossa vielä toinenkin kurssi tämän vuoden puolella. Tarkemmat tiedot syksyn kursseista kirjeen loppupuolelta.

Järjestämme syksyllä su. 23.10. ohjaajatapaamisen Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie, 02100 Espoo. Tilaisuuden aihe on **Asahiin tutustuminen** lyhyen alustuksen, keskustelun ja harjoitusten kautta. Ohjaajana Asahiin perehtynyt Jooganopettaja SJL[®] ja Slow-joogaopettaja **Sisko Knuth-Lehtola**. Tapaaminen on tarkoitettu joogaa opettaville, alaa opiskeleville ja useita vuosia jooganneille. Tarkemmat tiedot kirjeen loppupuolella.

Pidämme odotetun **jooga ja äänimaljarentoutus** aiheisen jäsentilaisuuden 27.11. Haukilahden Palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170. Tapaamisen ohjaa asiantuntevasti Jooganopettaja SJL[®] ja äänimaljahoitoihin erikoistunut **Heidi Mehtonen**. Tilaisuus on kaikille avoin. Lisätiedot jäsenkirjeen loppupuolella.

Yhdistyksemme on Suomen Joogaliiton jäsen. Liitto tukee jäsenyhdistystensä toimintaa monin tavoin. Yhdistyksemme hallituksen jäsen **Riitta Louhimo** osallistuu Liiton kurssikeskuksessa 18.-20.11.-22 järjestettävään, eripuolilla Suomea olevien jäsenyhdistysten yhteistapaamiseen.

Mikäli olet maksanut yhdistyksemme tämän vuotisen jäsenmaksun (15e). Voit osallistua tilaisuuksiin pienemmillä maksuilla kuin muut.

Sydämen valoa ja lämpöä syksyyn

Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Iltapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo. tiistaisin 6.9. - 29.11.-22 klo 16.30–18.00. Opetuskertoja on 13. Kurssin hinta on 104e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL[®] ja Slow Yoga-opettaja **Sisko Knuth-Lehtola**. **Harjoituksissa tehdään kehoa voimistavaa ja mieltä rauhoittavaa hatha-joogaa**, jossa asanat rakennetaan huolellisesti omaa kehoa kuunnellen. Voit osallistua joogaan joko paikanpäällä tai verkon välityksellä.

Tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101.

jatkuu seuraavalla sivulla

Äijäjoogaa Tapiolassa (*Uusi kurssi*)

Järjestämme Äijäjoogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 6.9. - 4.10.

klo 18.10-19.40. Opetuskertoja on 5. Kurssin hinta on 40e. 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 liikesarjoja ja jooga-asentoja. Rentoudutaan tunnin lopuksi. Keho virkistyy ja mieli kirkastuu. Kurssi sopii aloittelijoille ja aiemmin joogaa harrastaneille.

Yhteyshenkilö: aki.saikko@welho.com tai tekstiviesti 040 5871 069

Aki kertoo itsestään:

“Olen entinen it-järjestelmäasiantuntija ja nykyisin joogan ammattilainen. Äijäjoogaan ja SJL-joogaan tutustuin kymmenisen vuotta sitten. Ne olivat mitä mainiota terapiaa niin keholle kuin mielelle.

Tunneillani korostan joogaharjoituksen yksilöllisyyttä; jokainen tekee sen omista lähtökohdistaan. Harjoituksissa yhdistyy leppoisuus ja sopiva haasteellisuus.

Aloitin äijäjoogan ohjauksen 2015, pian SJL-opettajaopintojen aloittamisen jälkeen. Valmistuin opettajaksi 2021. Ammatikseni olen ohjannut joogaa vuodesta 2017.”

Äijäjoogaa Tapiolassa (*Uusi kurssi*)

Järjestämme Äijäjoogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 021100 Espoo, tiistaisin 11.10. - 22.11.

(opetusta ei ole 18.10) klo 18.15-19.45. Opetuskertoja on 6. Kurssin hinta on 48e. 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 lopuksi. 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 7.9. - 30.11. -22. klo 9.15-10.45. Opetuskertoja on 13. Kurssin hinta on 104e.

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.

Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 1.9. - 24.11.-22. klo 18.00-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 12. Kurssin hinta on 96 e. Opetusta ei ole koulun syyslomalla 20.10.

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, ryhmä on jo täynnä.

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

Syksyn ohjaajatilaisuus

Pidämme su. 23.10. klo. 11-14, **Asahi-aiheisen ohjaajatapaamisen**, Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie, 02100 Espoo. Aihetta lähestytään lyhyen alustuksen, keskustelun ja harjoitusten kautta. Ohjaajana toimii Asahiin perehtynyt Jooganopettaja SJL® ja Slow-joogaopettaja **Sisko Knuth-Lehtola**.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviesti 045 6798 221.

Tapaaminen on tarkoitettu joogaa opettaville, alaa opiskeleville ja useita vuosia joogaa harrastaneille.

Maksu jäsenille 20e muille 25e.

Syksyn jäsentilaisuus

Järjestämme su. 27.11. klo. 11-14, **jooga ja äänimaljarentoutus** aiheisen jäsentilaisuuden, Haukilahden Palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170. Ohjaajana toimii asiantuntevasti Jooganopettaja SJL® ja äänimaljahoitoihin erikoistunut **Heidi Mehtonen**.

Mukaan sopiva alusta, mahdollisesti peite / lisävaatetta / matala tyyny.

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

Tilaisuus on kaikille avoin. Maksu jäseniltä 20e muilta 25e.



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 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!](#)

