



Jäsenkirje 3/2023

26.8.2023

Hyvä joogaystävä

Kesäkauteemme sisältyi perinteisen kesäjoogan lisäksi yhdistyksemme kattojärjestön Suomen Joogaliiton ylläpitämän **Joogaopiston 50-vuotisjuhla sekä juhlakurssi**. Näistä tekstiä ja kuvia löytyy yhdistyksen kotisivuilta **Historia**-osiota.

Suomen Joogaopiston 50-vuotisjuhlavuoden tapahtumia pidetään eripuolilla Suomea. Yksi niistä on keskiviikkona 4.10 klo 18-19.30 Helsingissä Lapinlahden lähteellä, Lapinlahdenpolku 8, järjestettävä tilaisuus aiheella **Hyvinvointia joogasta**. Joogan hyvinvointivaikutuksista alustaa fysioterapeutti, joogaterapeutti ja jooganopettaja SJL® **Iia Lappalainen**. Tilaisuus on maksuton. <https://lapinlahdenlahde.fi/tapahtumat-2>

Yhdistyksemme onnittelee Helsingin joogayhdistystä, joka juhlii 50-vuotistaivaltaan, Joogahuoneella 23.9. <http://www.joogahuone.fi>

Meidän syyskauteemme kännistyy neljällä viikottaisella joogakursseilla. **Auli** ja **Birgitta** ohjaavat aamujoogaa Haukilahdessa, Auli ja Sisko pitävät iltajoogaa Olarissa. **Sisko** ohjaa iltapäivällä hybridijoogaa ja **Aki** luotsaa Äijäjoogaa. Molemmat kurssit pidetään Tapiolassa. Kurkseista lähemmin kirjeen lopussa.

Järjestämme sunnuntaina 24.9 klo 11-14 ohjaajatapaamisen, jonka ohjaa fysioterapeutti, joogaterapeutti ja jooganopettaja SJL® **Jenny Söderström**. Paikkana on Studio Kauniaisissa. Tilaisuus sopii joogaa ohjaaville ja alaa opiskeleville sekä pitkään joogaa harjoittaneille. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Pidämme kehon ja mielen hyvinvointia tukevan jäsentilaisuuden sunnuntai 19.11 klo 11-14 Tapiolan palvelukeskuksessa. Ohjaajana toimii joogaohjaaja **Katja Ojala**. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Yhdistyksen vuoden 2023 jäsenmaksun maksaneille kaiken toimintamme maksut ovat pienemmät kuin muille.

Antoisaa syksyn aloitusta
Ulla-Maija Rönkä



Tulevaa toimintaa

Äijäjoogaa Tapiolassa

Äijäjoogakurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 5.9.-28.11.

(opetusta ei ole 17.10.) klo. 18.00-19.30. Opetuskertoja on 12.

Kurssinhinta on yhdistyksen jäsenille 96e ja muille 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@akinasana.fi tai tekstiviesti 040 5871 069

Mukaan oma jooga-/voimistelalusta. Mahdollisuus yhteen kokeilukertaan, jos kurssilla on tilaa.

jatkaa seuraavalla sivulla

Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi järjestetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 6.9. - 29.11. -23. 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**. Yhteyshenkilö: birgittatakala@gmail.com tai 040 5439 165
Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta. Kurssi on täynnä, kysy perutuspaikkoja.

Iltapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 3.krs., 02100 Espoo keskiviikkoisin 6.9. - 29.11.-23 klo 17.30-19.00. Opetuskertoja on 12. Kurssia ei pidetä 20.9.
Kurssin hinta on jäsenille 96e ja muille 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.

Tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101

Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 7.9. - 30.11 klo 18-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 12. Opetusta ei ole 19.10.
Kurssin hinta on 96e jäseniltä ja muilta 120e.

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. Tiedustele vapaita paikkoja.

Yhteyshenkilö siskoknuthlehtola@gmail.com, puh 044 9815 101

Syksyn ohjaajatapaaminen

Järjestämme **Selätä selkäkipu** -teemaisen ohjaajatapaamisen sunnuntaina 24.9.-23 klo 11-14, Studiolla, joka löytyy osoitteesta Kauniaistentie 13 F. Sisäänkäynti on autokoulu CAP:n kanssa samasta ovesta.

Ohjaajana toimii fysioterapeutti, joogaterapeutti ja jooganopettaja SJL® **Jenny Söderström**.

Tässä workshopissa saat varmuutta siihen, kuinka ohjeistaa niitä, jotka kärsivät kipuilevasta alaselästä, sekä ohjeita selän itsehoitoon.

Tilaisuus sopii joogaa ohjaaville, alaa opiskeleville ja pitkään joogaa harjoittaneille.

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

Maksu jäsenille 24e, muille 30e.

Maksu käteisellä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83.

Mukaan jooga-alusta muut välineet löytyy Studiolta.

Syksyn jäsentilaisuus

Pidämme **kehon ja mielen hyvinvointia** -teemaisen jäsentilaisuuden su 19.11 klo 11-14 Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, 3.krs., 02100 Espoo. Tilaisuus sisältää alustuksen aiheeseen, keskustelua ja joogaharjoituksen.

Ohjaajana toimii joogaohjaana **Katja Ojala**.

Tilaisuus sopii kaikenkuntoisille. Ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviesti 045 6798 221.

Maksu jäsenille 24e muille 30e. Maksu käteisellä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83.

Mukaan jooga-alusta.

Espeen joogayhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä

Kerromme sivuilla yhdistyksen toiminnasta. Tervetuloa mukaan!

www.facebook.com/search/top/?q=espeen%20joogayhdistys

jatkuu seuraavalla sivulla

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!*