



Jäsenkirje 4/2018

28.10.2018

Hyvä joogaystävä

Valoisa syyskausi on jo edennyt tunnelmalliseen hämärään. Haukilahdessa ja Olarissa kokoontuvien ryhmiemme syystoiminta jatkuu edelleen. Kevätpuolella Tapiolassa aloittaa uusi ryhmä Sisko Knuth-Lehtolan ohjauksessa. Kaikkiin keväällä -19 toimiviin ryhmiin voi jo ilmoittautua.

Kotisivujemme arkistosta löytyy kuvia tämän syksyisestä Heli Harjunpään ohjaamasta erinomaisesta Kiiitollisuudenjooga aiheisestä jäsentilaisuudesta. Tuleva Jooganidra aiheinen ohjaajatilaisuus, jonka ohjaan, pidetään su. 25.11.

Keväälle on suunniteilla hengityksaiheinen jäsentilaisuus ja lisäksi ohjaajatapaaminen, jonka aiheena on istuminen ja siihen valmistava joogaharjoitus. Näistä tilaisuuksista tarkemmin tulevassa jäsenkirjeessä.

Ilo uutinen: yhdistyksemme järjestää Vantaan Joogayhdistyksen kanssa yhteiskurssin Joogaopistolla pe.-su. 31.5-2.6.-19. Yhdistyksemme on varannut kurssilta 15 paikkaa. Ohjeet kurssille ilmoittautumiseen ja kurssitiedot löytyy tästä jäsenkirjeestä. Suomen Joogaliiton omistama Joogaopisto sijaitsee Saarijärvellä luonnonkauniissa ympäristössä järvenrannalla. Tietoa Suomen Joogaliitosta ja Joogaopistosta: www.joogaliitto.fi

Sydämen valoa ja iloa syksyyn.

Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Syksyn ohjaajatapaaminen

Su. 25.11.-18 klo 11-14 Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, Espoo.

Aiheena Jooga ja Jooganidra tienä hyvinvointiin ja levollisuuteen.

Oppaana aiheeseen toimii Ulla-Maija Rönkä jooganopettaja SJL®

Kokonaisuus sisältää:

- notkistavan, lämmittävän ja hengitystä helpottavan joogaharjoituksen, joka sopii kaikenkuntoisille.
- alustuksen aiheeseen jooganidra ja siihen liittyviä kysymyksiä.
- ohjatun syvästi rentouttavan jooganidran, joka tehdään selinmakuulla.
- lämmin kiristämätön vaatetus tai lisäksi peite on tarpeen lämpimänä pysymisen takia.

Paikalla on joogamattoja. Sopii joogaa opettaville ja alaa opiskeleville.

Maksu 10e yhdistyksen jäseniltä muilta 15e.

Ilmoittautuminen ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestillä 045 6798 221

Jatkuu seuraavalla sivulla

Iltapäiväjoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin tiistaisin 8.1-16.4 -19 klo 16.15 – 17.45 Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsikulma, Länsituulentie 1, 4. krs. 02100 Espoo. Opetuskertoja on 15. Kurssin maksu on 120 e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® -koulutuksessa oleva Slow Yoga-opettaja Sisko Knuth-Lehtola.

Harjoituksissa tehdään kehoa voimistavaa ja mieltä rauhoittavaa hathajoogaa, jossa asanat rakennetaan huolellisesti omaa kehoa kuunnellen. Harjoitukset sopivat sekä aiemmin joogaa harrastaneille että vasta-alkajille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101. Paikalla on jooga-alustoja.

Kevätkauden aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi pidetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 9.1-17.4 -19 klo 9.15-10.45. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 120 e. Ohjaajina toimivat jooganopettaja SJL® Kristina Luukkonen ja jooganopettaja SJL® Auli Sulin jotka opettavat kaikille soveltuvaa lempeää hathajoogaa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi tai 050 3533 468. Paikalla on jooga-alustoja.

Kevään iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 10.1-25.4-19. klo 18.30-20.00, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 14. Joogaa ei ole talvilomalla 21.2 eikä kiirastorstaina 18.4. Kurssin hinta on 112 e. Ohjaajina ovat jooganopettaja SJL® Auli Sulin ja jooganopettaja SJL® koulutuksessa oleva Slow yoga -opettaja Sisko Knuth-Lehtola. Harjoitukset ovat kehoa notkistavaa ja voimistavaa hathajoogaa joka sopii myös vähemmän joogaa harjoittaneille. Koska kyseessä on ilta jooga, ohjelmat ovat rentouttavia ja rauhoittavia.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: auli.sulin@gmail.com tai 050 5118 081. Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

Espoon ja Vantaan Joogayhdistysten yhteiskurssi Joogaopistolla

Joogasta hyvinvointia arkeen, 2 vrk, pe 31.5. – su 2.6.2019 Hinta alkaen 200 e.

Ohjaajat: Päivi Jokimies, Iyengarjooganopettaja® ja Ulla-Maija Rönkä jooganopettaja SJL®

Joogaharjoituksia turvallisesti toteutettuna, käytämme tarpeen tullen apuvälineitä, joita voi soveltaa myös kotiharjoitukseen. Aktiivisuus-passiivisuus, voima-rentous, virtaava-stabiili, tätä kaikkea, ja paljon muuta.

“Jooga on kuin musiikki; vartalon rytmi, mielen melodia, sielun harmonia ja siitä, syntyy koko elämän sinfonia” (BKS Iyengar). Kurssi varattu Espoon ja Vantaan joogayhdistyksille 31.3.2019 saakka.

Kurssivaraukset (nimi, mail-osoite ja puh.no) ja tiedustelut Espoon joogayhdistys: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestillä 045 6798 221

Espoon joogayhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä

Se löytyy nimellä Espoon joogayhdistys. Tähän ryhmään pääsee mukaan lähettämällä jäsenpyynnön sivun ylläpidolle, *si-vua ylläpitää eri henkilö kuin kotisivuja*. Ryhmän toiminta on ollut vielä hiljaista, mutta pyrimme jatkossa ilmoittamaan siellä yhdistyksen toiminnasta, joogaryhmistä ja tulevista tapahtumista. Tervetuloa mukaan!

<https://www.facebook.com/search/top/?q=espoon%20joogayhdistys>

Muistin tueksi

Maksamalla vuosittaisen jäsenmaksusi tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme: <http://www.espoon-joogayhdistys.fi>

Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI187 1432 3000 2253 83. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vuoden 2018 jäsenmaksu on 10e.

Tietojesi muuttuessa, kopioi 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 kuva-arkistoamme entistä enemmän!