



Jäsenkirje 4/2022

21.11.2022

Hyvä joogaystävä

Syys-talven hämäryys ja mielen hiljentyminen kulkevat kuin käsikädessä. Vuodenaikojen ja joogamuotojen moninaisuus on rikkaus.

On ilo kertoa, että yhdistyksemme monivuotinen jäsen, **Heli Harjunpää** on valittu vuoden 2022 papiksi. Heili on kehittänyt kristillisen **Hiljaisuuden joogan**, johon hän on rakentanut myös ohjaaja koulutuksen. Hiljaisuuden jooga edustaa uudenlaista hengellisyyttä muuttuvassa ajassa, hengellisyyttä, joka vetoaa myös niihin, joita ei säännöllisesti nähdä kirkonpenkeissä. Olemme kutsuneet Helin pitämään yhdistyksellemme tilaisuuden Hiljaisuuden joogasta, vuoden 2023 puolella. Tästä lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessä.

Yhdistyksen kolme, vuosia toiminutta ryhmää jäävät ”joulutauolle”, kuten myös uusi **Äijäjooga**-kurssi. Kiitokset ahkerille kurssilaisille ja erinomaisille ohjaajille **Aulille**, **Birgitalle**, **Siskolle** ja **Akille**. Kaikki kurssit jatkuvat ensi vuonnakin, loppiaisen jälkeen. Tarkemmat tiedot kevään kursseista kirjeen lopussa.

Sisko Knuth-Lehtolan ohjaama **Asahi**-aiheinen syksyn ohjaajatilaisuus on saanut osallistujilta hyvää palautetta ja kiitosta. Yhdistyksemme kotisivulla, kohdassa historia, oleva kuvakin kertoo paljon.

Sunnuntaina 27.11 on vielä mahdollisuus nauttia **Heidi Mehtosen** ohjaamasta joogaharjoituksesta, **Sindo maustein**, sekä **äänimaljojen rauhoittavasta soinnista**. Tähän jäsentilaisuuteen mahtuu vielä muutama. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Valoisaa mieltä
Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Äijäjoogaa Tapiolassa

Järjestämme Äijäjoogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 10.1.- 25.4.-23 (opetusta ei ole 21.2) klo 18.00-19.30. Opetuskertoja on 15. Kurssin hinta on 120e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**.

Äijäjooga sopii kaiken kuntoisille, erityisesti jäykillä 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-/voimistelalusta. Kurssilla on tilaa.

jatkuu seuraavalla sivulla

Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 11.1 - 26.4 -23. klo 9.15-10.45. Opetusketoja on 16. Kurssin hinta on 128e.

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. Kurssilla on tilaa.

Iltapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo keskiviikkoisin 11.1. - 26.4.-23 klo 17.30–19.00. Opetuskertoja on 15. Kurssia ei ole talvilomalla 22.2. 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. 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 12.1. - 27.4 -23. klo 18.00-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 14. Kurssin hinta on 112 e.

Opetusta ei ole koulun talvilomalla 23.2. eikä kiirastorstaina 6.4.

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. Kurssi on täynnä.

Yhteyshenkilö siskoknuthlehtola@gmail.com, puh 044 9815 101

Syksyn jäsenalaisuus

Järjestämme su. 27.11. klo. 11-14, jooga ja äänimaljarentoutus aiheisen jäsenalaisuuden, **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 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!