



Jäsenkirje 4/2023

10.12.2023

Hyvä joogaystävä

Yhdistyksemme syyskausi on sujunut antoisissa ja juhlavissakin merkeissä.

Neljä viikottaista joogaryhmäämme ovat toimineet aktiivisesti. Kiitos osaaville ohjaajille **Aulille, Akille, Birgitalle ja Siskolle** ja ahkerasti joogassa käyneille osallistujille. Kurssit jatkuvat loppiaisen jälkeen. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeen lopussa.

Helsingin Joogayhdistys ry. juhli 50-vuotista taivaltaan Joogahuoneella 23.9. Kuvamuistoja lämminhenkisestä tilaisuudesta löytyy yhdistyksemme kotisivujen Historia-osiosta.

Syksyn ohjaajatapaamisessa **Jenny Söderström kertoi meille innostavasti selkäkipujen selättämisestä.** Lisäksi hän ohjasi meille pilatespainotteisia, erityisesti alaselän hyvinvointia tukevia, joogaharjoituksia. Kuvamuistoja tilaisuudesta löytyy kotisivujen Historia osiosta.

Marraskuisen jäsentilaisuuden ohjasi **Katja Ojala, aiheena oli kehon ja mielen hyvinvointi ja hellittäminen.** Aiheeseen liittyvän alustuksen jälkeen teimme virkistävän ja hengitystä helpottavan jooga harjoituksen joka johti rauhoittavaa lempeään joogaa ja rauhoittumiseen. Osallistujat totesivat, että tällainen jooga sopi hyvin vuoden loppupuolelle.

Kuvamuistoja ohjaajatapaamisesta ja jäsentilaisuudesta löytyy kotisivujen Historia-osiosta.

Kevään ohjaajatilaisuus on suunnitteilla. **Aiheeksi on kaavailtu vagushermoon ja sen toimintaan liittyvää tapaamista.** Tästä lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kevään jäsentilaisuutta ajatellen: jos sinulla on toiveita sen suhteen voit lähettää sähköpostia minulle ulla-maija.ronka@kolumbus.fi

Rauhaisaa Joulunaikaa
Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Äijäjoogaa Tapiolassa

Äijäjoogakurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 9.1. - 23.4. (opetusta ei ole 20.2.) klo. 18.00-19.30. Opetuskertoja on 15.
Kurssinhinta on yhdistyksen jäsenille 120e ja muille 150e.
Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**

Äijäjooga sopii kaiken kuntoisille, erityisesti jäykillä miehille, jotka toivovat elämänsä olevan notkeampaa. Hidastetaan hieman ja tutustutaan kehoon mukavasti venytellen, oman kropan ehdoilla. Tehdään yksinkertaisia, mutta vaikuttavia liikesarjoja ja jooga-asentoja. Rentoudutaan tunnin lopuksi. Keho virkistyy ja mieli kirkastuu. Kurssi sopii hyvin aloittelijoille ja myös aiemmin joogaa harrastaneille.
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: aki@akinasana.fi tai tekstiviesti 040 5871 069
Mukaan oma jooga-/voimistelalusta. Mahdollisuus kokeiluun ensimmäisellä kerralla, jos kurssilla on tilaa.

jatkuu seuraavalla sivulla

Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi järjestetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 10.1.-24.4.-24. klo 9.15–10.45. Opetuskertoja on 16.

Kurssin hinta on Espoon Joogayhdistyksen jäsenille 128e ja ei-jäsenille 160e.

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 perustuspaikkoja.

Iltapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo keskiviikkoisin 10.1.-24.4.-24 klo 17.30–19.00. Opetuskertoja on 15. Kurssia ei ole talvilomalla 21.2.

Kurssin hinta on jäsenille 120e, ei-jäsenille 150e.

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 11.1.-25.4.-24. klo 18.00-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 14. Kurssin hinta on jäsenille 112e, ei-jäsenille 140e.

Opetusta ei ole koulun talvilomalla 22.2. eikä kiirastorstaina 28.3.

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

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 2024 jäsenmaksu on 15e ja se maksetaan vuoden 2024 alkupuolella.

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!