



Jäsenkirje 1/2025

22.1.2025

Hyvä joogaystävä

Tämän vuotinen toimintamme on jo käynnistynyt viidellä viikottaisella joogakurssilla. Ohjaajina toimivat edelleen Suomen Joogaliiton kouluttamat jooganopettajat **Auli, Aki, Birgitta** ja **Sisko**. Viimevuotisen **Äijäjoogan** lisäksi meillä on nyt toinenkin miehille suunnattu ryhmä, joka sopii erityisen hyvin Äijäjoogaan tutustuville. Kaikkien kevään kurssien tiedot kirjeen lopussa.

Birgitta Takala edusti yhdistystämme 9.12. etäkokouksena pidetyssä Suomen joogaliitto ry:n ylimääräisessä liittokokouksessa. Siinä päätettiin Joogaopiston remonttisuunnitelman rahoituksesta. Suunnitelma hyväksyttiin yksimielisesti. Joogaopiston remontti alkoi viime joulukuussa ja jatkuu kevään ajan.

Vuoden ensimmäisessä sunnuntaina 9.2. pidettävässä ohjaajatapaamisessa **Päivi Romo** tutustuttaa meidät **Taolaisuuden filosofiseen puoleen ja ohjaa lisäksi Yinjoogaan**. Tilaisuus on suunnattu jooganopettajille, alaa opiskeleville sekä vuosia joogaa harjoittaneille. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Joogafestarit Kaapelitehtaalla Helsingissä pidetään la-su. 1.-2.3. Tämän vuotinen teema on **Flow**. Tapahtuma kokoaa joogan harrastajat, kokeilijat ja ammattilaiset saman katon alle. Festarit tarjoaa monipuolisen valikoiman mm. joogatunteja ja luentoja. <https://www.joogafestival.fi>

Suomen Joogaliiton Talvipäivät ja vuosikokous pidetään pe-su. 14.-16.3. Kuopiossa. **Riitta Louhimo** edustaa yhdistystämme vuosikokouksessa. Talvipäivien teemana on tänä vuonna **Voimaa joogasta ja luonnosta**. Tapahtuma on kaikille avoin. Tietoa tästä www.joogaliitto.fi/joogakurssit.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään su. 30.3. klo 12.30 alkaen Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituuli 1A 3.krs. Ennen vuosikokousta klo. 11 Iyengarjoogaopettaja **Päivi Jokimies** ohjaa meille Iyengarjoogaharjoituksen jonka teemana on **Joogan anti ikääntymisen edetessä**. Tilaisuus on vuoden -25 jäsenmaksun suorittaneille ja vuosikokoukseen osallistuville maksuton, muille maksu on 10e. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Vuoden toisessa sunnuntaina 13.4. jäsentilaisuudessa **Päivi Salminen** pitää meille kurssin **Kasvojoogasta**. Kasvojooga voi muiden hyvien vaikutusten lisäksi vähentää mm. jännityspäänsärkyä ja parentalihasongelmia. Tarkemmat tiedot löytyy kirjeen lopusta.

Tulemme järjestämään, aiempien vuosien tapaan **kesäjoogaa** kaikkina kesäkuun keskiviikkoina ja elokuussa kahtena ensimmäisenä. Tästä tarkemmin kirjeen lopussa.

Yhdistyksemme kevätkauden tapahtumien ja kurssien maksut ovat vuoden 2025 jäsenmaksun maksaneille pienemmät kuin muille tai osallistuminen on maksutonta. Maksuohjeet kirjeen lopussa.

Valoisaa kevättä ja mieltä.
Ulla-Maija



jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Äijäjoogakurssi Tapiolassa

Äijäjoogakurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs, Espoo, tiistaisin 14.1. - 8.4. (opetusta ei ole 18.2.) klo. 16.15-17.45. Opetuskertoja on 12. Kurssinhinta on yhdistyksen jäsenille 96e ja muille 120e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**.

Kurssi sopii hyvin miehille, joilla ei ole aiempaa kokemusta joogasta tai kokemus on vähäistä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: aki@akinasana.fi tai tekstiviesti 040 5871 069.

*“Äijäjoogassa venyttely on mukavaa. Tule kokeilemaan jäykkien miesten joogaa ja rentoutumaan. Teemme helppoja, mutta tehokkaita jooga-asentoja ja -liikkeitä. Kehon hiukan vetrystyessä mielikin rentoutuu. Harjoitteleminen myös hie-
man keskittymään ja tunnistamaan hengityksen vaikutusta harjoitukseen. Harjoitus tehdään oman kehon ehdoilla. Tun-
nin lopussa on ohjattu rentoutuminen.*

Äijäjoogan jatkokurssi Tapiolassa

Äijäjoogan jatkokurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs, Espoo, tiistaisin 14.1. - 8.4. (opetusta ei ole 18.2.) klo. 18.00-19.30. Opetuskertoja on 12. Kurssinhinta on yhdistyksen jäsenille 96e ja muille 120e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**.

Aiempi kokemus joogasta on suotavaa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: aki@akinasana.fi tai tekstiviesti 040 5871 069

Mukaan oma jooga-/voimistelalusta. Mahdollisuus kokeiluun ensimmäisellä kerralla, jos kurssilla on tilaa.

“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.”

Aamujoogaa Tapiolassa

Joogan jatkokurssi järjestetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs, Espoo, keskiviikkoisin 8.1.-23.4. klo 10.00-11.30. 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**. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: birgittatakala@gmail.com tai 040 5439 165

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

Iltapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs, Espoo, keskiviikkoisin 8.1.-23.4. klo 17.30–19.00. Opetuskertoja on 15. Kurssia ei ole 19.2.

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 huolel-
lisesti omaa kehoa kuunnellen. Voit osallistua joogaan joko paikanpäällä tai verkon välityksellä.**

Ryhmään voidaan ottaa uusia osanottajia.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101

Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 9.1.-24.4. 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 20.2. eikä 17.4.

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. Ryhmään voidaan ottaa uusia osanottajia.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101

Kevään ohjaajatapaaminen

Sunnuntaina 9.2. klo 11-14.00 pidettävässä ohjaajatapaamisessa tarjoutuu tilaisuus osallistua jooganopettaja ja Yinjooganopettaja SJL® **Päivi Romon** luento **Taolaisuuden filosofisesta puolesta ja sen jälkeiseen Yinjoogaan**.

Paikkana Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs, Espoo.

Maksu jäsenille 18e muilta 25e, maksu paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83.

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

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

Yhdistyksen vuosikokous ja ensimmäinen jäsentilaisuus.

Olet lämpimästi tervetullut yhdistyksen vuosikokoukseen, joka pidetään sunnuntaina 30.3. klo 12.30 lähtien Tapiolan Palvelukeskuksessa, Länsituuli 1 A 3.krs.

Ennen vuosikokousta klo. 11 Iyengarjoogaopettaja **Päivi Jokimies** ohjaa meille Iyengarjoogaharjoituksen jonka teema on **Joogan anti ikääntymisen edetessä**. Tilaisuus on vuoden 2025 jäsenmaksun suorittaneille ja vuosikokoukseen osallistuville maksuton. Muille maksu on 10e. Tämä maksetaan käteisellä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83. Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

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

Kasvojoogakurssi

Kasvojoogan kouluttaja ja kirjan: **Päivittäinen kasvojooga** tekijä **Päivi Salminen** pitää meille **Kasvojooga**-aiheisen jäsentilaisuuden sunnuntaina 13.4. 2024 klo 11-14. Paikka: Tapiolan Palvelukeskus, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs.

Päivi viesti: Voit ottaa mukaan peili, mielellään sellaisen, jota ei tarvitse pitää kädessä. Suosittelen osallistumaan puhtain kasvojen ja ottamaan mukaan jotain kasvoöljyä tai -voidetta, niin voimme rentouttaa ylityöskenteleviä kasvojen lihaksia myös itsehieronnalla keinoin.

Maksu jäsenille 20e muilta 30e, maksu paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83.

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

Kesäjoogaa

Järjestämme perinteistä kesäjoogaa Matinkylän Pirtillä, Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo. Kesä- ja elokuun keskiviikkoina klo 19- 20.30. Elokuussa vain 6.8. ja 13.8. **Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.**

Maksu on jäsenille 8e, muilta 10e.

Tämä maksetaan käteisellä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

jatkuu seuraavalla sivulla

Espoon joogayhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä

Kerromme sivuilla yhdistyksen toiminnasta. Tervetuloa mukaan!

<https://www.facebook.com/groups/1799022066778394>



[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 2025 jäsenmaksu on 15e.

Liittyessäsi jäseneksi tai yhteystietojesi 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!

