

# JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT SYKSYLLÄ 2021

## Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sähköpostitse [posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi) torstai 2.9.2021 mennessä tai puh. (09) 637 573 **torstaina 2.9.2021 klo 14.00 – 16.00** tai suoraan ohjaajalle, jos niin neuvotaan alla. Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen. Puhelinpäivystys jatkuu 10.9.2021 lähtien perjantaisin klo 9.00 – 9.30.

**Harjoita joogaa useammin! Osallistu kahteen joogaryhmään viikossa, saat 20% alennuksen edullisemmasta ryhmästä (ilman jäsenalennusta).**

Joogaryhmät alkavat viikolla 36, ja kokoontuvat syksyllä 12 kertaa. Syksyn hinta on 145 €, jäsenille 130 €. Voit maksaa myös Smartum liikuntaedulla.

Saliin mahtuu 14 osallistujaa, mutta ryhmän koko riippuu pandemiatilanteesta. Seuraa päivitettyä tietoa nettisivuiltamme. Ota mukaan iso pyyhe levitettäväksi salin joogamatolle ja joustava ja lämmin asu.

## Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

Maanantai	6.9. – 22.11.	10.00 – 11.30	Heli Mertanen; sopii myös aloittelijoille ilmoittautuminen <a href="mailto:heli.mertanem@me.com">heli.mertanem@me.com</a> (huom. mertanem) tai viestillä 040 865 0833
	6.9. – 22.11.	17.30 – 19.00	Sirpa Immonen
Tiistai	7.9. – 23.11.	10.00 – 11.30	Anja Skrabb <b>Täynnä</b>
	21.9. – 23.11.	12.30 – 14.00	Sanna Kullberg; tutustu joogaan Sopii aloittelijoille. Hinta 125 €, jäsenet 110 €
	7.9. – 23.11.	18.30 – 20.00	Pekka Tuomi / Kateriina Kaukonen
Keskiviikko	8.9. – 24.11.	10.00 – 11.30	Annika Törn-Raiskila; yoga på svenska <b>Täynnä</b>
	8.9. – 24.11.	12.15 – 13.45	Kaisa Timonen <b>Täynnä</b>
	8.9. – 24.11.	14.15 – 15.45	Marja Kuismin
Torstai	9.9. – 25.11.	10.30 – 12.00	Liisa Suonio <b>Täynnä</b>
	9.9. – 25.11.	13.00 – 14.30	Nora Palmgren / Erja Raiskila <b>Täynnä</b>
	9.9. – 25.11.	15.00 – 16.30	Helena Ikonen / Leena Koiso-Kanttila
	9.9. – 25.11.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg; erityisryhmä rintasyövän kokeneille, tiedustelut ja ilmoittautumiset <a href="mailto:santtu.santeri@gmail.com">santtu.santeri@gmail.com</a>
	9.9. – 25.11.	19.00 – 20.30	Outi Finni; joogaharjoitus ja meditaatio <b>Täynnä</b>
Perjantai	10.9. – 26.11.	10.00 – 11.30	Karin Sillander; selkäjooga <b>Täynnä</b>
Sunnuntai	5.9. – 28.11. (14.11. ei tuntia)	18.15 – 19.45	Taru Yrjänäinen-Paatero, jooganopettaja SJL-opiskelija. Erikoishinta 100 € / kertamaksuna 10 €. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle 2.9. mennessä <a href="mailto:taru.yrjanainen@gmail.com">taru.yrjanainen@gmail.com</a>

## Pitkät kurssit muualla

### **Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila**

Tiistai 7.9. – 23.11. 18.15 – 19.45 Helena Ikonen / Annika Törn-Raiskila **Täynnä**  
Ilmoittautuminen ja tiedustelut torstai 2.9. mennessä [annika.torn-raiskila@hotmail.com](mailto:annika.torn-raiskila@hotmail.com) tai puh. 050 346 1360. Ota mukaan oma alusta sekä joustava ja lämmin asu.

### **Katajanokan halli, Merikasarminkatu 1, liikuntasali**

(Raitiovaunu 4, toiseksi viimeinen pysäkki)

Keskiviikko 8.9. – 24.11. 10.00 – 11.30 Maija Heikinheimo  
Ilmoittautuminen torstai 2.9. mennessä [posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi) tai puh. (09) 637 573 torstai 2.9. klo 14.00 – 16.00. Ota mukaan oma pyyhe sekä joustava ja lämmin asu.

## Syksyn lyhyet kurssit Topeliassa

### **Muistijooga, ohjaaja Antti Sipinen 3 + 3 kertaa**

Maanantai 6.9. – 20.9. 12.30 – 13.45 peruskurssi  
Maanantai 27.9. – 11.10. 12.30 – 13.45 jatkokurssi  
Hinta 6 kertaa 80 €, 3 kertaa 40 € (joko perus- tai jatkokurssi).  
Ilmoittautuminen torstai 2.9. mennessä [posti\(at\)joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti(at)joogaterapiayhdistys.fi) tai puh. (09) 637 573 torstai 2.9. klo 14.00 – 16.00.

Syksylle on suunnitteilla myös muita lyhytkursseja kuten esim. joogaa lapsille, sutrakurssi ja marraskuussa Hilikka-Liisa Vuoren Ääni, keho ja meditaatio - kurssi. Tarkempia tietoja näistä saadaan myöhemmin.

Seuraa sivujamme [www.joogaterapiayhdistys.fi](http://www.joogaterapiayhdistys.fi)