

# JORVIN HENKILÖSTÖYHDISTYKSEN ASTANGAJOOGA

## TOININTAKERTOMUS 2023

### Kevätkausi 2023

Kevätkaudella 2023 pidettiin kaksitoista 75 min astangajoogatuntia diabeteskeskuksen liikuntasalissa torstaisin. Tunnit ohjasi joogaopettaja Maija Kansanaho.

Päivämäärät: 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 13.4., 27.4.

Tunneilla tehtiin ohjattua astangaharjoitusta hieman traditionaalisesta astangasta varioiden ja teemoittaen tunteja eri tavoilla.

Kevätkauden osallistujalista: Jaana Nurmi-Lawton, Kirsi Skogberg, Mari Aulavuori, Pauliina Rusila, Milla Jousi, Mirka Linden, Meri Kärsi-Suni, Aija Kakko, Hannele Raukola, Satu Vehkavuori, Maija Feodoroff, Krista Viren, Laura Myllynen, Greta Kallio

### Syyskausi 2023

Syyskaudella 2023 pidettiin kaksitoista 75 min joogatuntia. Alkukausi oli diabeteskeskuksen liikuntasalissa, mutta sieltä jouduttiin siirtymään loppukaudeksi väestösuojan liikuntasaliin vesivahingon ja tähän liittyvän kuivatuksen ja remontin tieltä.

Päivämäärät: 31.8., 7.9., 21.9., 28.9., 12.10., 26.10., 2.10., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12.

Tuntien sisältö: puolet kauden tunneista oli ohjattua astangajoogan alkeisharjoitusta, ohjaajana toimi joogaopettaja Maija Kansanaho, puolet tunneista oli hathajoogaa ja nämä tunnit ohjasi joogaopettaja Minna Kärkkäinen.

Syyskauden osallistujalista: Aija Kakko, Hanne Rintamäki, Meri Käri, Mirka Linden, Pauliina Rusila, Jaana nurmi-Lawton, Kirsi Skogberg, Satu Vehkavaara, Laura Myllynen, Greta Kallio, Emmi Mast, Nina Varila, Krista Viren, Mari Aulavuori