

## Toimintakertomus Jorvin Yin/Hatha jooga vuodelle 2023

Jorvissa järjestettiin kevät kaudella kerran viikossa monipuolinen Qigong/Hatha/Yin jooga yhdistelmä tunti ja syyslukukaudella Yin jooga tunti. Osallistujat voivat tuntikohtaisesti ilmoittaa haluavatko akupainanta käsittelyn (Feminine Yin®) samalla tunnin aikana, yleensä suurin osa osallistujista kaipasi/halusi tätä käsittelyä (kuitenkin max 7 hlö saivat käsittelyn tunnin aikana). Tunnit aloitettiin keväällä Qigong ja/tai Hatha jooga liikkeillä ja tämän jälkeen siirryttiin (Feminine) yin osuuteen. Syyskaudella pidimme Yin joogaa. Tunnin päätteeksi oli vielä lisäksi Yoga Nidra - syvärentoutus harjoitus. Tuntien teemat vaihtelevat viikoittain. Tunnille osallistuivat kokeneempia, aloittelijoita sekä myös senioreita tai muulla tavoin liikuntarajoitteisia jotka kaipaivat helpotettuja liikkeitä. Tunti sopii kaikille.

Kevätkaudella 2023 pidettiin kerran viikossa 105 min kestoinen tunti, 14 kertaa (Tammi-Toukokuun välissä). Syyskaudella 2023 pidettiin kerran viikossa 90 min kestoinen tunti 11 kertaa (Syys-Marraskuun välissä). Yhden kerran vetäjän ollut estynyt ja korvaava kerta sovittu osallistujien kesken että järjestetään Kevätkauden 2024 aikana (jolloin olisi 12+1 kertaa) koska sopivaa ajankohtaa ei ollut ennen Joulun pyhiä. Syyskaudella osallistujia oli vaihtelevasti paikalla 4-11 henkilöä/kerta ottaen huomioon hoitajien vuorotyöt ja loma ajat (keskimäärin 8 hlö/kerta ollut mukana tunnilla). Osallistujat ovat olleet tunneilla keskimäärin noin 8,5 kertaa syyskauden aikana mukana. Yksi osallistuja ollut kaikki 11 kertaa paikalla.

Kevätkauden (2022) aikana palkkion sekaannuksen vuoksi oli myöhemmin sovittu korvaukseksi neljä kertaa enemmän tunteja sekä vartin lisää aikaa per tunti (yht. 105 min/kerta). Syksyllä 2022 (kaksi lisätunti kertoja) sekä Kevätkaudelle 2023 (kaksi lisätunti kertoja).

Syyslukukaudelle joogaopettaja perusti osallistujien kesken whatsapp ryhmän jonka kautta on voinut ollut helpommin yhteydessä osallistujien kesken sekä kysellä samalla ketkä pääsevät kullekin tunnille mukaan sekä myös ilmoittamaan mahdollisista muutoksista tms. sekä kyselemään mielipiteitä osallistujien kesken.

Kevätkaudelle 2024 on jatkamassa 14hlö (lukumäärä sen mukaan kuinka moni jää whatsapp ryhmään olettaen että kaikki jotka ryhmään jää jatkaa seuraavalle kaudelle.

Tunnit järjesti koulutettu joogaopettaja Sofia Korhonen.