

Kevät 2025

POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

www.polkusisaiseenharjoitteluun.com

Keskiviikkona 18.12 treeneissä pikkujoulutunnelmaa glögin ja pienen napostelun kera jjonka jälkeen jäädään joulutauolla. Kaijun ja Tarmon TaoYin vielä pe 20.12 klo 18.30 – 20.15.

Kevätkaudella treeneihin palataan joululomalta ke 8.1.2025. Luvassa taas monipuolisesti treeniä niin Chi kung/Taojooga/Meditaatiossa, Kaijun Kundaliinijogassa, Tarmon lempeässä taijissa ja meidän yhteisissä Chi kung & Jooga (TaoYin) workshopeissa.

Näiden lisäksi luvassa kesämmällä Tarmon Opi Shiatsua ja monipuolisesti leirejä Kuopion Taijiquanin kautta (viiden eläimen chi kung, taijiviuhka, chen-miekka ja 24-liikkeen taiji sekä taijin perusteita).

TARMON TAOJOOGA / CHI KUNG / MEDITAATIO

Keskiviikkoisin klo 18.45 - 20.00.

Luvassa taas ihanaa kehon aukaisua, rentoutumista, vapaaksi päästämistä sekä selällään, istualtaan että pystyssä. Tutkaillaan monipuolisesti sisäisen harjoittelun ideaa lempeästi itseään kuunnellen. Syksyllä totuttuun tapaan kuun ensimmäisenä keskiviikkona meditaatio-ilta, toisena meridiaanivenytyksiä ja muilla kerroilla monipuolisesti kehon, rentouden, hengityksen, mielen ja energian kuulostelua.

Meditaatio-ilta: 8.1, 5.2, 5.3, 2.4 ja 7.5

Meridiaanivenytykset: 15.1, 12.2, 12.3, 9.4 ja 14.5

Mukaan voi tulla milloin vain. Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen. Hinta 10 euroa. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

TARMON LEMPEÄ TAIJI (mummotaiji)

Keskiviikkoisin klo 9.30 – 10.15 ja 10.45 - 11.30

Tunnilla tehdään lempeitä avaavia ja tasapainottavia liikkeitä ja opetellaan tasapainoista sekä harmonista liikkumista taijin ja chi kungin kautta. Mukaan voi tulla milloin vain ja tähän harjoitteluun ei tarvita taijin alkeiskurssia. Hyvin matalankynnyksen treeniä ja sopii lähes kaikille.

Hinta 6 euroa/kerta ja voi käydä ihan kummassa tahansa tuntia. Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

YOGA FOR REAL LIFE:

Kaijun Kundalinijogassa kuulostellaan kehoa, hengitellään, rauhoitutaan sekä työskennellään chakrojen, mantrojen, mudrien ja pranana (chi) eli energian parissa. Harjoitukset rakentuvat seitsenän chakran eli pääenergiapyörteen varaan sekä niihin liittyviin harjoituksiin.

Harjoitukset alustavasti seuraavina sunnuntaina klo 10 – 11 (whatup-ryhmän kautta info) 5.1, 12.1, 19.1, 9.2, 16.2, 2.3, 16.3, 30.3, 13.4, 27.4, 4.5, 11.5 ja 25.5.

Hinta 10 euroa/kerta. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.

Lisätietoa Kundalinijogasta: <https://www.polkusisaiseenharjoitteluun.com/yoga-for-real-life>

KAIJUN & TARMON JOOGA & CHI KUNG/TAOJOOGA WORKSHOPIT

Tarmon ja Kaijun workshopit jatkuvat eli luvassa lempeää ja itseään kuulostelevaa joogaa, chi kungia, meditaatiota ja taojoogaa mukavassa toisiaan täydentävässä paketissa.

- pe 24.1 klo 18.30 - 20.15
- pe 21.2 klo 18.30 - 20.15
- pe 21.3 klo 18.30 - 20.15
- pe 4.4 klo 18.30 - 20.15
- pe 16.5 klo 18.30 – 20.15

Hinta 20 euroa/kerta. Ennakkoilmoittautuminen. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

TARMON OPI SHIATSUA - VIIKONLOPPU 14. - 15.6.2025

Luvassa taas aivan ihanan rentouttava VIIKONLOPPU. Puolet kurssista saa tehdä rentouttavaa ja elinvoimaa lisäävää shiatsuhierontaa toiselle ja puolet kurssista saa itse vastaanottaa shiatsuhierontaa. Vaikka opetellaan shiatsuhierontaa niin isona osana on antaa viikonlopun harjoittelusta hyvää tekevä kokonaisuus jossa pääsee kuulostelevaan itseään ja toista sekä antaa jotain samankaltaista harjoittelun/oivaltamisen tunnetta kuin esim. chi kung/taojooga tai taijikkursseilla. Mukana totta kai harjoitteita mm. hartiajännityksiin, alaselkävaivoihin ja rentoutumiseen/vapaaksipäästämiseen sekä energiankuulosteluun jotka on niin tärkeitä. Osa aiemmasta kurssista, osa uusia sekä kerta kerralta otetaan uusia sävyjä mukaan. Mukaan voi tulla ihan uudetkin eli aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Hinta 115.- (sis. alv). Harjoitusajat la 12.00 – 15.00 ja 16.00 – 18.00 ja su 9.00 – 12.45. Harjoituspaikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

KUOPION TAIJQUANILTA KEVÄÄLLÄ LEIREJÄ:

TAMMIKUUSSA:

LA 25.1 VIIDEN ELÄIMEN CHI KUNG Kilpikonna, lohikäärme, kurki, käärme ja tiikeri. Ihanat ja monimuotoiset harjoitteet mielen, kehon ja energian tutkailuun. Ohjaajana Tarmo. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta eli tervetuloa kaikki kiinnostuneet mukaan.

SU 26.1 TAIJIVIUHKA

Taijiviuhkassa edetään eteenpäin eli 52-liikkeen sarjaa. Ohjaajana Tarmo.

HELMIKUUSSA:

22. – 23.2.2025 TAIJIN PERUSTEITA, RENTOUTTA JA YANG-TAIJQUANIA

Ohjaajana Veli-Matti Peltola, Sanbao Järvenpää. Kaikille joskus taijiquania tehneille.

HUHTIKUUSSA

LA 5.4 CHEN-TAIJQUANIN MIEKKA

Chen-miekasta noin puolet eli kivoja liikkeitä tulossa. Ohjaajana Tarmo.

SU 6.4 YANG-TAIJIN 24-LIIKETTÄ

Syventävä ja kokoaa talven Yang-taijin harjoittelun yhteen. Ohjaajana Tarmo.

TOUKOKUUSSA:

17 – 18.5 TAIJQUANIN PARIHARJOITTELU-VIIKONLOPPU

Rentoutta, sisäistä voimaa, tuishouta ja parisarjoja luvassa. Ohjaajana Tarmo.

**Lisätietoa Kuopion Taijiquanin leirien aikatauluista, hinnoista ja taijiquanista:
www.kuopiontaijiquan.com**

MUISTA MYÖS TARMON RENTOUTTAVA JA TASAPAINOTTAVA SHIATSUHIERONTA

Stressiin, jännitys- ja kiputiloihin, rentoutumiseen ja energian tasapainottamiseen.

90 min/ 70 eur (sis.alv) ja 5 kpl 295 eur (350 norm).

Tunnelmallinen hoituhuone Kuopion Ashtangajoogasalin yhteydessä, Tulliportinkatu 19, sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta. Myös lahjakortit, kotikäynnit ja tyhy-shiatsu

TARMON KIRJA: POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

Polku sisäiseen harjoitteluun esittelee yksinkertaisia ja tehokkaita harjoitteita kaikille rentoudesta, hiljentymisestä, sisäisestä voimasta ja energiasta kiinnostuneille. Yleensä näitä asioita tarkastellaan yhden lajin kautta, mutta kirjassa aihetta lähestytään yli lajirajojen. Harjoitteet ja niiden peruserätykset ulottuvat jokapäiväiseen elämään, meditaatioon, terveysharjoitteisiin ja jopa kamppailutaitoihin saakka. Kirjassa kiteytyy kirjoittajan lähes kolmenkymmenen vuoden kokemus sisäisestä harjoittelusta, kuten taijista, chi kungista, meditaatiosta, taojoogasta ja shiatsusta.

Kovakantinen, sidottu, 220 sivua, osittain värillinen, paljon selventävää kuvitusta harjoitteisiin (noin 150 piirrosta). Hinta 39 euroa. Kirjaa saa sekä kirjoittajalta itseltään että myös mm. Kuopion Rosebud-kirjakaupasta sekä tilattua kaikista kirjakaupoista.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:

Tarmo Hakkarainen, 040 9632 709, tarmo.hakkarainen@dnainternet.net

Kaiju Savukoski, 044 0385 669, kaiju.savukoski@gmail.com

Sivuiltamme löytyy myös videogalleria jossa löytyy videoita niin chi kungista, taijista, joogasta, meditaatiosta sekä myös kotitreeneihin videoita. www.polkusisaiseenharjoitteluun.com ja YouTubessa Polku sisäiseen harjoitteluun nimellä jossa jo 300 videota.



MAHDOLLISTA MUUTOKSISTA TIEDOTAMME SIVUILLAMME/VIESTITSE (whatsapp)

Mukavaa talven jatkoa!!! T: Tarmo & Kaiju