



Luvassa keväälle vaikka mitä eli tervetuloa mukaan kuulostelevaan sisäiseen harjoitteluun. Uutuutena Kaijun ja Tarmon jooga, chi kung ja taiji matka Kreetalle yhteistyössä Tilausmatkojen kautta. Tervetuloa mukaan treeniin ja reissuun.

TARMON CHI KUNG & MEDITAATIO
TARMON LEMPEÄ TAIJI (mummotaiji)
KAIJUN JOOGA – KUNDALIINIJOOGAA JA SOMAATTISTA JOOGAA
KAIJUN KUNDADANCE
KAIJUN & TARMON JOOGA & CHI KUNG/TAOJOOGA WORKSHOPIT
JOOGA, CHI KUNG JA TAIJI KREETALLA 20. – 27.5

HAAREMITALON JOOGAPÄIVÄ la 21.3.2026

TAIJI TUTUKSI (2 x 5 krt), yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa

TAIJIQUANIN CHEN-TYYLIN MIEKKA LA 24.1
TAIJIQUANIN PARIHARJOITTELUPÄIVÄ SU 25.1
TAIJIN PERUSTEITA & SISÄISTÄ HARJOITTELUA 21.-22.2, Veli-Matti Peltola
TAIJIQUANIN 42-LIIKETTÄ SU 22.3
TAIJIQUANIN PARIHARJOITUSLEIRI 18 – 19.4
SYKSYN KUOPION TAIJIQUANIN ALKEET ALKAA TO 10.9

KEVÄÄN INFO:

TARMON CHI KUNG & MEDITAATIO
Keskiviikkoisin klo 18.45 - 20.00.
Joulutauolle jäädään ke 17.12 ja lomalta palataan ke 7.1.2026.

Luvassa taas ihanaa kehon aukaisua, rentoutumista, vapaaksi päästämistä sekä selällään, istualtaan että pystyssä. Tutkaillaan monipuolisesti sisäisen harjoittelun (chi kung, taojooga,

meditaatio) 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: 7.1, 4.2, 4.3, 1.4 ja 6.5

Meridiaanivenytykset: 14.1, 11.2, 11.3, 8.4 ja 13.5

Kevään harjoitukset ke 13.5 asti sillä Kreetan jooga & chi kung-leiri on 20. – 24.5.

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

TARMON LEMPEÄ TAIJI (mummotaiji)

Keskiviikkoisin klo 10.45 - 11.30

Joulutauolle jäädään ke 17.12 ja lomalta palataan ke 7.1.2026.

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.

Vastaava kurssi on Taiji tutuksi (katso alemmaa ja nämä täydentävät toisiaan).

Hinta 6 euroa/kerta. Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen (ennakkoilmoittautuminen).
Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

Kevään harjoitukset ke 13.5 asti sillä Kreetan jooga & chi kung-leiri on 20. – 24.5.

Muista myös syksyllä alkava Kuopion Taijiquanin syksyn kestävä alkeiskurssi Yang 24-liikkeen kurssista jossa pääsee tekemään hivenen pitempää sarjaa. Lisätietoa alemmaa.

YOGA FOR REAL LIFE:

KAIJUN JOOGA – KUNDALIINIJOOGAA JA SOMAATTISTA JOOGAA

Kaksi erilaista mutta toisiaan täydentävää harjoituspolkua:

- Kundaliinijooga: Voimakas, energioita herättelevä joogamuoto, jossa käytetään hengitysharjoituksia, mantroja ja dynaamisia liikkeitä. Se herättelee sisäistä voimaa ja tuo selkeyttä mieleen.
 - Somaattinen jooga: Lempeä ja kehotietoisuutta vahvistava lähestymistapa, jossa liikkeet tehdään hitaasti ja sisäistä kokemusta kuunnellen. Se tukee palautumista, vähentää stressiä ja syventää yhteyttä omaan kehoon.
- Yhdistyessään nämä tuovat yhteen kundaliinijoogan energisoivan voiman ja somaattisen joogan pehmeän, kehoa kuuntelevan otteen. Tunti on aina sinun tilasi. Pehmeä avaus, kotiinpaluu omaan rytmiisi.

Harjoitukset seuraavina sunnuntai aamuina klo 9.45 – 11.00.

- 4.1, 11.1, 1.2, 15.2, 1.3, 15.3, 29.3, 5.4, 12.4, 19.4, 3.5, 10.5, 17.5,

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Paikkana Kuopion Astangajoogasali. Osallistujamäärä max. 12 henkilöä. Varmista paikkasi ilmoittautumalla etukäteen.

KAIJUN KUNDADANCE

Kundadance on kundaliinijoogasta inspiroitunut tanssillinen harjoitus, jossa musiikki, hengitys ja liike sulautuvat yhteen. Tunnin on luonut kansainvälisesti tunnettu joogaopettaja ja muusikko Maya Fiennes.

Harjoitus kuljettaa osallistujan läpi chakrojen, tasapainottaa energiaa, vapauttaa kehon ja mielen jännityksiä sekä tuo iloa liikkeen kautta. Se on hauska, vapauttava ja kohottava harjoitus joka voi olla yhtä aikaa sekä fyysinen treeni että henkinen matka.

Vapauta energiaa, löydä oma rytmi ja nauti liikkeen ilosta!

Tunneista sovitaan ja tiedotetaan aina erikseen. Jos kiinnostuit, laita viestiä osoitteeseen kaiju.savukoski@gmail.com, niin ilmoitan sinulle, kun tunteja on tulossa.

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 23.1 klo 18.30 - 20.15
- pe 13.2 klo 18.30 - 20.15
- pe 20.3 klo 18.30 - 20.15
- pe 17.4 klo 18.30 - 20.15

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



KAIJUN & TARMON JOOGA, CHI KUNG ja TAIJI matka Länsi-Kreetalle! Lähde mukaan Kreetalle tutustumaan joogaan, chi kungiin, taijiquaniin ja meditaatioon! Saat paljon työkaluja arkeesi tältä matkalta!

100 euron Early bird tarjous jatkuu 31.12.2025 asti. Ja kun meitä on kaksi ohjaaja matkassa eli pystymme tarvittaessa jakamaan porukkaa niin että kaikille tulee itselleen miellyttävät harjoitteet viikon aikana.

Luvassa mukavan monipuolinen kokonaisuus jonka eri osa-alueet tukevat toisiaan. Tervetuloa mukaan ja saa kysellä meiltä lisätietoja.

Kaikki harjoitteet tehdään lempeästi itseään kuunnellen eikä ainaisempaa kokemusta tarvita. Lempeää kehon, hengityksen, mielen, tunteiden ja energian kuulostelua itseään kuulostellen sekä sallien.

Viikon aikana sukellat joogan maailmaan kundaliinijoogan ja somaattisen joogan kautta. Harjoitellaan mantroja ja kundaliinijoogan krya-sarjoja. Syvennetään kehotietoisuutta, tehdään tilaa pehmentyä, hengittää, tuntea ja muistaa. Aina itselle sopivaan tahtiin omaa kehoa kunnioittaen.

Asiaa lähestytään myös chi kunin avaavien ja tasapainottavien liikkeiden kautta sekä hakien taijiquanista virtaavaa, rentoa mutta myös vahvaa liikettä.

Ohjaajina mukana ovat joogaopettaja *Kaiju Savukoski* ja Chi kung/taiji/taojooga/taijiquan ohjaaja *Tarmo Hakkarainen*.

Kaijun elämässä jooga on kulkenut yli 20 vuotta muuntuen oman harjoittelun sekä eri opettajien ja joogakoulutusten kautta sellaiseksi mitä se nyt on. Kunnioitus joogan perinteitä kohtaan sekä kiinnostus somattisesta tavasta joogata.

Tarmolla on sisäisestä harjoittelusta (chi kung, meditaatio, taojooga ja taijiquan) kokemusta lähes 40 v ja on myös shiatsuhieroja. Toiminut vuodesta 2006 lähtien täysipäiväisesti näissä hommissa ja ihanaa kun vaimonsa Kaijun kanssa saa tehdä näitä juttuja yhdessä.

Matkasta lisätietoa: <https://www.tilausmatkat.info/hyvinvointimatkat/taiji>

Kaijusta ja Tarmosta lisätietoa löydät www-sivuilta: www.polkuisaiseenharjoitteluun.com

TAIJI TUTUKSI (5 krt)

Tämä kurssi ollut tosi suosittu ja järjestetään yhteistyössä Kuopion Kaupungin kanssa. Keväällä luvassa kahdesti eli ensimmäinen to 15.1 – 12.2 klo 11.15 – 12.00 ja jälkimmäinen 12.3 – 15.4. 2026. Harjoituspaikkana Suokadun palvelutalo. Molempiin voi jo ilmoittautua.

Hinta 21 euroa/5 krt. Ohjaajana Tarmo Hakkarainen.

Taiji on lempeä liikuntamuoto ,joka rauhoittaa kehoa ja mieltä. Taijiharjoitteet avaavat kehoa, kehittävät tasapainoa ja vapauttavat niska- ja hartiasseudun sekä alaselän jännityksiä. Hengityksen ja liikkeen soljuminen lisää tietoisuutta. Rauhallisen ja kuuntelevan suosittustavan johdosta liikkeet soveltuvat lähes kaikille.

Tätä vastaava kurssi on keskiviikon Tarmon lempeä taiji.

Ilmoittautumiset Taiji tutuksi-kurssille: www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai 044 7182510.

Muista myös syksyllä alkava Kuopion Taijiquanin syksyn kestävä alkeiskurssi Yang 24-liikkeen kurssista jossa pääsee tekemään hivenen pitempää sarjaa. Lisätietoa alempaa.

HAAREMITALON JOOGAPÄIVÄ la 21.3.2026

”Jooga on mielen liikkeiden hidastamista” Lauantaina 21.3.2026 klo 9 - 15 laskeudumme syvällisen sisäisen harjoituksen pariin koko päiväksi.

Joogapäivä on yhdistelmä erilaisia kehon ja mielen harjoituksia. Päivät koostuvat mm. hathajoogasta, yinjoogasta, kundaliinijoogasta, astangajoogasta, chi kungista, taojoogasta sekä

näitä tukevista hengitys- eli pranayamaharjoituksista ja meditaatiosta. Luvassa on meditatiivista ja kehomieltä vahvistavaa harjoittelua monipuolisesti liikkuen.

Kaikki harjoitukset ohjataan siten, että ne sopivat myös lajiin vasta tutustuville, mutta antavat haasteita myös omassa harjoituksessaan pidemmälle ehtineille.

Puolivälissä päivää syömme ja pidämme harjoitusten välissä pieniä taukoja. Jotta säilytämme rauhallisen keskittymisen koko päivän ajan, salilta on tarjolla yhteinen gluteeniton ja maidoton salaattiprasadam, joka kuuluu kurssin hintaan.

Mitä maksaa: 89 eur / koko päivä (emme ota varauksia yksittäisille tunneille)

Ilmoittautuminen: Päivään mahtuu yhteensä 12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Varaa paikkasi Kuopion Ashtangajoogan varauskalenterin kautta. Harjoituspaikkana Kuopion Astangajoogasali, Tulliportinkatu 11.

Järjestäjät: Kuopion astangajooga ry, Hiljainen Mieli Oy, Tarmo Hakkarainen ja Kaiju Savukoski
Tervetuloa viettämään joogista päivää. Olet lämpimästi tervetullut!

MUUTA MUKAVAA:

KUOPION TAIJIQUANIN kautta luvassa myös runsaasti tapahtumia sekä monipuolista harjoittelua. Laajemmin kevään infoa: www.kuopiontaijiquan.com

21. – 22.2.2026 TAIJIN PERUSTEITA, RENTOUTTA JA YANG-TAIJIQUANIA

Ohjaajana Veli-Matti Peltola, Sanbao Järvenpää. (yllä kuvaa edellisestä leiristä)

Veli-Matti keskittyy opetuksessa selkeästi muutamaan perusasiaan sekä liikkeeseen ja antaa riittävästi aikaa niiden tutkailuun. Eli tervetuloa mukaan kaikki joskus taijia tai jotain sisäistä harjoittelua tehneet. Tutkimme viikonlopun aikana ennen kaikkea vapauttamista ja "songia", joita etsimme seisomisharjoitusten, qigongin, pariharjoitusten sekä muutaman yang-tyylin liikkeen kautta. Myös mitä yi – intentio tarkoittaa ja kuinka se ilmenee/harjoitellaan taijiquanissa.

LA 12.00 – 15.00 ja 16.00 – 18.00 SU 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30

Hinta koko leiriltä 70 euroa ja päivä 45 euroa.

Ennakkoilmoittautumiset to 5.2 mennessä Tarmolle niin tiedetään toteutuuko leiri.

SYKSYN KUOPION TAIJIQUANIN ALKEET-KURSSI ALKAA TO 10.9.2026

Syksyllä alkaa Kuopion Taijiquan ry:n järjestämä Yang-tyylin alkeiskurssi. Kurssilla opitaan taijiquanin perusteet (hyvä vartalon asento, rentous, oikeanlainen hengitys ja tekniikka) ja Yang-tyylin 24-liikkeen sarjaa.

Alkeiskurssiharjoitukset alkaa torstaina 10.9 klo 17.00 – 18.00. Kurssi kestää vuoden loppuun ja harjoitukset tuohon samaan aikaan. Paikkana Kuopion Steinerkoulu, Asemakatu 3.

Kurssille on ennakkoilmoittautuminen ja otetaan jo nyt ilmoittautumisia vastaan.

Ohjaajana: Anne-Maj Tick. Alkeiskurssin hinta on 100.- ja 85.- (opiskelijat/eläkeläiset/työttömät). Hinta sisältää loppuvuoden harjoittelumaksun Kuopion Taijiquanissa. www.kuopiontaijiquan.com

TARMON SHIATSUHIERONTA

Tervetuloa rentouttavaan ja tasapainottavaan kuulostelevaan hoitoon.

Hoidon kesto noin 90 min.'

Hinta 80 € (sis. alv), 5 kpl shiatsu 345.- (norm. 400.-)

Hoituhuoneeni sijaitsee Kuopion Ashtangajoogasalilla Tulliportinkatu 19, sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta.

Shiatsuhieronta sopii kaikille jotka haluavat antaa hyvää oloa itselleen ja tutustua hierontaan jossa mieltä, kehoa ja energiaa ei eroteta toisistaan.

Tärkeintä on saada aluksi asiakas rentoutumaan jonka jälkeen kehon oma tasapainottuminen pääsee alkuun. Tekniikat vaihtelevat jännityksiä poistavista keinutuksista ja ravistustekniikoista lempeisiin ja vähän voimakkaampiin painanta, hieronta ja venytystekniikoihin. Tekniikat kohdistuvat monipuolisesti mm. energialinjoihin ja pisteisiin sekä kehon sisäiseen tasapainoon unohtamatta lihasten käsittelyä ja liikkuvuutta lisääviä tekniikoita.

Shiatsun tekniikat tehdään rauhallisesti ja kuullostellen, jotta asiakas voisi päästää helpommin vapaammaksi ja rentoutua. Tällöin hoito pääsee vaikuttamaan syvemmälle ja asiakkaalle tulee samalla ymmärrystä kuinka shiatsuhierojan avustuksella keho alkaa rentoutumaan, hengitys syvenemään, mieli rauhoittumaan ja liikkuvuus lisääntymään.

Olen tehnyt shiatsua vuodesta 1998 ja siihen yhdistyy lähes 40 vuoden kokemus kehoa, mieltä ja energiaa tasapainottavista harjoitteista.

Vitaalishiatsu vaikuttaa mm.

- erilaisiin jännitys- ja kiputiloihin (esim. niska- ja hartiajännitys sekä alaselkävaivat)
- vähentää stressiä
- tasapainottaa kehoa ja mieltä sekä lisää liikkuvuutta
- lisää vitaalienergiaa eli perusenergiaa

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 peruseräkkeet 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 yli 300 videota.

RENTOUTTA - HYMYÄ - ELINVOIMAA