

# POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

[www.polkuisaiseenharjoitteluun.com](http://www.polkuisaiseenharjoitteluun.com)

Kesä 2026



Kuopion Ashtangajoogasalilla ovat Tarmon ja Kaijun treenit jatkuvat ke 13.5 asti jonka jälkeen tulee parin viikon tauko kun ollaan ohjaamassa Kreetalla leiriä.

Pe 15.5 klo 18.30 – 20.15 luvassa Jooga & Chi kung workshop Kaijulta ja Tarmolta. Hinta 20 euroa ja paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.

Kesällä luvassa mm:

- Tarmon Puistotaijia aamulla ja Chi kungia illalla (11 keskiviikkoa)
- Kaijun Kundaliinijoogaa (6 sunnuntaita)
- Kaijun neljän kerran somaattinen jooga (2 x)
- yhteisiä Chi kung/Jooga workshoppeja (joka kuukausi)
- Tarmon Opi Shiatsua viikonloppu
- Kuopio Tanssii ja soissa aamutaijia, Kaijun kundadancea ja taijinäytöstä
- Shiatsuhierontaa myös kesällä tarjolla (juhannukseen asti tarjoushintaan)
- Kuopion Taijiquanilta myös puistotaijia, leirejä, syksyn Taijin alkeet yms.

Alempana olevassa infossa näistä lisätietoa.

Mukavaa kesää

Tarmo ja Kaiju

## KESÄ 2026

**(Harjoitukseen saattaa tulla muutoksia tai peruutuksia eli informoimme muutoksista whatsapp-ryhmissä, nettisivuillamme ja varmista tarvittaessa meiltä)**

## TARMON PUISTOTAIJI

Kuopionlahdella seuraavina keskiviikkoina klo 10.00 – 10.45 (säälvaraus).

**Kesäkuussa** 3.6, 10.6 ja 17.6

**Heinäkuussa** 8.7, 15.7, 22.7 ja 29.7

**Elokuussa** 5.8, 12.8, 19.8 ja 26.8

**(Huom!! Samat keskiviikot kuin Puisto Chi kungissa)**

Puistotaijissa tehdään lempeitä chi kungin 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 eli ei tarvitse aikaisempaa kokemusta. Vastaava tunti kuin keskiviikon Tarmon lempeä taiji tai Kuopion Kaupungin kanssa oleva Taiji tutuksi. Hinta 6 euroa/kerta.

Paikkana Puistotaijissa Kuopionlahti (jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan). Säävaraus eli sateella tai huonommalla säällä treenit peruuntuu.

**Syyskuussa** (2.9) Puistotaiji palaa sisälle ja tällöin harjoitukset keskiviikkoisin ns. Tarmon lempeässä taijissa 10.45 – 11.30. Mahdollisesti tulee keskiviikolle toinen vuoro eli 9.30 – 10.15 mutta siitä informoidaan lähemmin. Hinta 6 euroa kerta (45 min). Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19 (sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta)

### **TARMON PUISTO CHI KUNG** (Chi kung/Taojooga/Meditaatio)

Kuopionlahdella seuraavina keskiviikkoina klo 18.45 – 20.00 (säävaraus)

**Kesäkuussa** 3.6 ja 17.6 (Huom! 17.6 sisällä TaoYin eli Jooga/Chi kung)

**Heinäkuussa** 8.7, 15.7, 22.7 ja 29.7

**Elokuussa** 5.8, 12.8, 19.8 ja 26.8

**(Huom!! Samat keskiviikot kuin Puistotaijissa, paitsi 10.6 jolloin Tanssii ja soi)**

Mukaan joogamatto ja luvassa kehon, hengityksen, mielen ja energian tutkailua selällään, istuen, pystyssä ja liikkuen. Sopii myös mm. Tarmon lempeässä taijissa olleille ja kaikille joita kiinnostaa lempeä kuulosteleva puistotreenaus illalla veden äärellä. Kesällä tehdään puistossa myös viehättäviä chi kungin eri eläinliikkeitä (mm. tiikeri, kauris, karhu, kurki ja apina sekä lohikäärmettä) ja ns. Taojoogan 5 liikkeen taijia joka poikkeaa taijiquanin vastaavasta.

Hinta 10 euroa. Paikkana Puisto chi kungisa Kuopionlahti (jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan). Säävaraus eli sateella tai huonommalla säällä treenit peruuntuu. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta.

**Syksyllä** Puisto Chi kungissa (Chi kung/Taojooga/meditaatio) palataan sisälle Kuopion Ashtangajoogasalille ke 2.9 ja harjoitukset 18.45 – 20.00.

### **KAIJUN KUNDALIINIJOOGA, liikettä, hengitystä ja mantraa**

Kundaliinijooga on energisoiva ja samalla syvästi rauhoittava joogamuoto, jossa yhdistyvät liike, hengitysharjoitukset, meditaatio ja mantra. Tunnilla tehdään dynaamisia mutta lempeästi eteneviä liikesarjoja, jotka avaavat kehoa, vahvistavat elinvoimaa ja tasapainottavat hermostoa. Harjoitus päättyy mantrameditaatioon ja rentoutukseen. Kundaliinijooga lisää kehotietoisuutta, kirkastaa mieltä ja tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sopii kaikille, jotka kaipaavat sekä liikettä että sisäistä rauhoittumista.



Harjoitukset seuraavina sunnuntaina klo 9.45– 11.00 ja paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.

**Kesäkuussa** 14.6

**Heinäkuussa** 12.7, 26.7

**Elokuussa** 16.8, 30.8

Hinta 13 euroa/kerta.

## **KAIJUN SOMAATTINEN JOOGA – lempeää liikettä ja hermoston rauhoittumista**

Somaattinen jooga on rauhallinen ja kehoa kuunteleva harjoitus, jossa liikutaan hitaasti ja pienin, tietoisin tuntuin liikkein. Tunnilla tutkitaan hengitystä, kehon tuntemuksia ja hermoston rauhoittumista tukevia harjoitteita. Harjoitus auttaa vapauttamaan jännitystä, lisää kehotietoisuutta ja tukee palautumista arjen kuormituksesta. Tunnilla viivytään myös pidemmissä, levollisissa yin asanoissa. Sopii kaikille, jotka kaipaavat rauhoittumista, syvää rentoutumista ja lempeää yhteyttä omaan kehoon.

Neljän kerran ihana kokonaisuus tiistaisin klo 16.30 – 17.30 joista ensimmäinen heinäkuussa.

**Heinäkuussa** 7.7, 14.7, 21.7 ja 28.7

**Elokuussa** 18.8, 25.8, 1.9 ja 8.9

Hinta 49 euroa / 4 kertaa. Ennakkoilmoittautumiset Kaijulle.



## **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.

**Toukokuussa** pe 15.5 klo 18.30 – 20.15

**Kesäkuussa** ke 17.6 klo 18.45 – 20.30 (Huom!!!  
Keskiviikko)

**Heinäkuussa** pe 24.7 klo 18.30 – 20.15

**Elokuussa** pe 14.8 klo 18.30 -20.15

**Syyskuussa** pe 4.9 klo 18.30 – 20.15

Hinta 20 euroa/kerta.

Ennakkoilmoittautuminen. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

## **KAIJUN TIETOINEN VIRTA – lempeä ja virtaava joogaharjoitus**

Tietoinen virta on hengityksen rytmissä etenevä lempeä ja virtaava joogaharjoitus. Tunnilla liikutaan pehmeästi kehoa kuunnellen ja annetaan liikkeen virrata luonnollisesti. Harjoitus sisältää virtaavia liikkeitä, kehoa vahvistavia ja avaavia asentoja sekä selkärankaa ja niveliä herätteleviä harjoitteita. Liike saa välillä olla myös vapaampaa ja kehon omaa rytmiä seuraavaa.

Tunti lisää liikkuvuutta, vahvistaa kehoa ja auttaa vapauttamaan arjen jännitystä. Sopii kaikille, jotka kaipaavat lempeää mutta elävää ja vahvistavaa joogaharjoitusta.

Sunnuntaina 5.7 klo 17.00 – 19.00 Kuopion Ashtangajoogasalilla. Hintaa 20 euroa.

## TARMON OPI SHIATSUHIERONTAA



Sisäisessä harjoittelussa opitaan kuulostelemaan/tasapainottamaan omaa kehoa, hengitystä, mieltä, hermostoa, tunnetta ja energiaa mutta kuinka se antaa myös ymmärrystä muihin, ympäristöön, luontoon ja jopa ilmenee pariharjoittelussa (esim. taijiquan) tai kuten tällä kurssilla shiatsuhieronnassa. Ymmärtääkseen toista pitäisi ymmärtää ja harjoittaa myös itseään.

Kutsunkin shiatsuani Taiji-shiatsuksi koska kaikki perustuu Taijiquanin ja Chi kungin periaatteisiin Käytän myös hoidossa mm. kehoa taijimaisesti. Kurssilla tehdään harjoitteita joissa opitaan tunnistamaan tietyt peruseriaatteet tällaisessa hoidossa sekä itsessä että toisessa sekä opitaan lyhyt shiatsuhieronta istualtaan (niska/hartia) ja patjalla mm. selkää/hermostoa vapauttaen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Hinta 85 euroa(sis. alv). Sunnuntaina 2.8 klo 9.30 – 12.30 ja 13.30 – 16.00 (välissä tunnin ruokatauko). Harjoituspaikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

## **TARMON RENTOUTTAVA JA TASAPAINOTTAVA SHIATSUHIERONTA**

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

### **TARJOUS Juhannukseen asti:**

- 90 min/70 euroa (norm 80), sis.alv,
- 5 x 90 min/ 295 euroa (norm 400), sis.alv

Tunnelmallinen hoituhuone Kuopion Ashtangajoogasalin yhteydessä, Tulliportinkatu 19, sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta. Lahjakortit voimassa 2 vuotta. Myös lahjakortit, kotikäynnit ja tyhy-shiatsu Juhannuksen jälkeen hinnat palaavat 80 euroa ja 5 kpl 345.

## **MUUTA KIVAA!!!**

### **KUOPIO TANSSII JA SOI (8 – 14.6)**



Tanssimaratonilla ma 8.6 Tarmon taiji, Kaijun kundadance, flamenco, bachata, afro-jazz, cuban salsa ja kiskoteka.

Hyvinvointiaamut Circus Live:n tiloissa 8.-14.6. klo 9.00-10.00 (ovet avautuvat klo 8.30). Ota mukaasi joogamatto, vesipullo ja pyyhe sekä rennot. Tarmon aamutaijit on ti, pe ja su sekä Kaijun aamujooga la.

-Kuopion Taijiquan ry:n taijinäytös la 13.6.

Tanssimarathon ja hyvinvointiaamut ilmaisia  
<https://kuopiodancefestival.fi/shows/hyvinvointiaamut/>

**KUOPIO YOGAFEST 20. – 21.7** ja mukana myös Kaijun Kundalinijoogaa sekä tietysti kaikkea muuta kivaa koko viikonlopun.

### **KUOPION TAIJIQUANIN ILMAINEN PUISTOTAIJI TO 20.8 KLO 18.00 – 19.00**

Tervetuloa ilmaiseen perinteiseen puistotaijiin Kuopionlahdelle. Luvassa niin chi kungia kuin taijiquania. Tapahtuma on ilmainen. Säävaraus. [www.kuopiontaijiquan.com](http://www.kuopiontaijiquan.com)

### **KUOPION TAIJIQUANIN SYKSYN TAIJIN ALKEET**

Syksyn kestävä Taijin alkeet Yang-tyylin 24-liikkeen sarjasta ja Chi kungin perusteista alkaa to 10.9. Harjoitukset aina torstaisin klo 17.00 – 18.00 ja paikkana Kuopion Steinerkoulu. Kuopion Taijiquanilla kesällä myös monipuolisesti viikkotreenejä eli näet meitä usein Kuopionlahdella. Tervetuloa seuraamaan ja moikkaamaan. Ilmoittautumisia taijin alkeisiin otetaan jo nyt vastaan. Lisätietoa: [www.kuopiontaijiquan.com](http://www.kuopiontaijiquan.com)

### **HAAREMIN JOOGAPÄIVÄ SYKSYLLÄ**

Suosittu joogapäivä Kuopion Ashtangajoogasalilla taas syksyllä.

### **TAIJI TUTUKSI (5 x 45 min)**

Syksyllä jatkuu erittäin suositut 5 kerran Taiji tutuksi yhteistyössä Tarmo Hakkaraisen Kuopion Kaupungin kanssa. Luvassa kahdesti. Lisätietoja lähemmin. Ilmoittautumiset Kuopion Kaupungin kautta eli [www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio). Ollut tosi suosittu ja paikkoja rajoitetusti.



### **TARMON KIRJA: POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN**

Polku sisäiseen harjoitteluun esittelee yksinkertaisia ja tehokkaita harjoitteita kaikille rentoudesta, hiljentymisestä, sisäisestä voimasta ja energiasta kiinnostuneille.

Hinta 39 euroa. Kirjaa saa sekä kirjoittajalta itseltään että myös mm. Kuopion Kauppahallin Rosebud-kirjakaupasta sekä tilattua kaikista kirjakaupoista.

### **TARMON JA KAIJUN NETTISIVUT:**

[www.polkusisaiseenharjoitteluun.com](http://www.polkusisaiseenharjoitteluun.com)

Sivuilta löytyy myös videogalleria jossa löytyy videoita niin chi kungista, taijista, joogasta, meditaatiosta sekä myös kotitreeneihin videoita. Online-tunnit tulossa.

### **LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:**

Tarmo Hakkarainen, 040 9632 709,

[tarmo.hakkarainen@dnainternet.net](mailto:tarmo.hakkarainen@dnainternet.net)

Kaiju Savukoski, 044 0385 669, [kaiju.savukoski@gmail.com](mailto:kaiju.savukoski@gmail.com)

### **LISÄÄ TAIJIQUANIA JA SISÄISTÄ HARJOITTELUA:**

[www.kuopiontaijiquan.com](http://www.kuopiontaijiquan.com)

Yang, Chen, miekkataiji, tuishou ja chi kung.

Monipuolista kehon, mielen ja energian harjoittelua jo vuodesta 1994.