



Tässä syksyn viikkotunneista, leireistä ja muusta kivasta. Tervetuloa mukaan.

### **VIKKOTUNNIT:**

#### **TARMON CHI KUNG & MEDITAATIO**

Keskiviikkoisin klo 18.45 - 20.00 (ke 5.8 alkaen harjoitukset Astangajoogasalilla)  
Joulutauolle jäädään ke 16.12 ja lomalta palataan ke 13.1.2027.

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: 2.9, 7.10, 4.11 ja 2.12

Meridiaanivenytykset: 9.9, 14.10, 11.11 ja 9.12

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 (ke 5.8 alkaen harjoitukste Astangajoogasalilla)  
Joulutauolle jäädään ke 16.12 ja lomalta palataan ke 13.1.2027.

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.

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

## 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 4.9 klo 18.30 - 20.15
- pe 16.10 klo 18.30 - 20.15
- pe 13.11 klo 18.30 - 20.15
- pe 18.12 klo 18.30 - 20.15

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



**KAIJUN TUNNEISTA YMS. LÖYDÄT SIVUILTAMME TIETOA ELI**  
**[www.polkuisaiseseenharjoitteluun.com](http://www.polkuisaiseseenharjoitteluun.com)**

## HAAREMITALON JOOGAPÄIVÄ 24.10

Jooga on mielen liikkeiden hidastamista” Lauantaina 24.10.2026 klo 9 - 15 laskeudumme syvällisen sisäisen harjoituksen pariin koko päiväksi. 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.

Ohjelma ja suuntaa-antava aikataulu:

9:00–10:00 Päivän aloitus ja lempeä jooga (Taina)

10:15–11:30 Dynaaminen hathajooga (Hanna)

11:30-12:30 Yhteinen Brunssi (vegaaninen)

12:30-13:45 Chi Kung / Taojooga (Tarmo)

14:00-15:00 Yin-jooga ja päivän päätös (Shanti)

Syömme välissä brunssin ja pidämme harjoitusten välissä pieniä taukoja. Jotta säilytämme rauhallisen keskittymisen koko päivän ajan, salilla on tarjolla yhteinen vegaaninen prasadam, joka kuuluu kurssin hintaan. Jos sinulla on allergioita tms erityisruokavalio, laita sähköpostia [ashtangakuopio@gmail.com](mailto:ashtangakuopio@gmail.com) niin tuumaillaan erikseen.

Hinta 89 eur / koko päivä Lisätietoa: <https://www.kuopionastangajooga.fi/kurssit/>

Järjestäjinä: Kuopion Astangajooga, Tarmo Hakkarainen, Kaiju Savukoski, Hiljainen Mieli oy ja Taina Koponen.

## TAIJI TUTUKSI (5 krt)

Tämä kurssi ollut tosi suosittu ja järjestetään yhteistyössä Kuopion Kaupungin kanssa. Syksyllä luvassa kahdesti eli ensimmäinen to 10.9 – 8.10 klo 11.30 – 12.15 ja jälkimmäinen 22..10 – 19.11. 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](http://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.

## CHI KUNGIN KLASSIKOT: BaDuanJin - kahdeksan silkkistä liikettä

- Su 18.10 klo 15.00 - 16.30 ja pe 27.11 klo 18.30 - 20.00

Tällöin syvennyttään Baduanjiniin eli kahdeksaan silkkiseen liikkeeseen jonka juuret juontaa 800 vuoden taakse. Usein ensimmäinen pidempi Chi kung (qigong) harjoitus ja opettaa hyvin sisäisen harjoittelun ideaa. Järjestän kahden kerran workshopin jossa ensimmäisellä kerralla opetellaan kyseinen Chi kungin kokonaisuus ja toisella kerralla kerrataan sekä tehdään syventäviä tarkennuksia. Käydään myös liikkeistä eri tekotapoja ja harjoitusmetodeja läpi jotta ymmärretään harjoitus laajemmin. Ei tarvita aikaisempaa kokemusta.

Hinta 20 euroa/kerta tai jos pääsee mukaan toisella kerrallakin niin jälkimmäinen 15 euroa. Ohjaajana Tarmo. Ennakkoilmoittautumiset leirille ja paikkoja rajoitetusti. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.



## 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 perusperiaatteet ulottuvat jokapäiväiseen elämään, meditaatioon, terveysharjoitteisiin ja jopa kamppailutaitoihin saakka.

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.

## TARMON SHIATSUHIERONTA

Tervetuloa rentouttavaan ja tasapainottavaan kuulostelevaan hoitoon.

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

Hoidon kesto noin 90 min.

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

Hoituhuoneeni sijaitseen Kuopion Ashtangajoogasalilla Tulliportinkatu 19, sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta.



## MUUTA KIVAA!!!

### 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.

### 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. Voit käydä muutaman kerran kokeilemassa taijiquanin harjoittelua kurssin alussa ennen kuin annetaan syksyn harjoittelumaksusta laskua. Näin saat tietää onko lajin harjoittelu mahdollisesti sinulle sopivaa. Lisätietoa Kuopion Taijiquanista: [www.kuopiontaijiquan.com](http://www.kuopiontaijiquan.com)



## TAIJIQUAN MESTARI ALEX DONG SUOMESSA 3 – 4.10.

Alex on kuuluisan taijiquan-suvun Dong-perheen neljännen sukupolven edustaja. Hänen iso-isoisänsä oli Yang-tyylin suurmiehen Yang Chengfun parhaita oppilaita. Alexin opetustyyli on hyvin rauhallinen ja selkeä ja hän puhuu sujuvaa englantia, joten opetusta on helppo seurata.

Leiri on hyödyllinen ja mielenkiintoinen kaikille taijiquanin harjoittelijoille tyyliuunnasta riippumatta sekä muille kiinalaisten liikuntalajien kuten qigongin ja yiquanin harjoittelijoille. Alex opettaa kaikille kiinalaisille lajeille yhteisiä asioita kuten rentoutumista, kokonaisvaltaista kehon käyttöä ja mielen keskittämistä. Aikaisempaa kokemusta taijiquanista ei tarvita.

Leiri pidetään Helsingissä 3-4.10.2026. Lisätietoa: [www.dynamis.fi/taijiquan](http://www.dynamis.fi/taijiquan)

## TAIJIQUANIN PARIHARJOITUSLEIRI KUOPIOSSA 3. - 4.10

Taijiquanin pariharjoitusleirillä luvassa tuishouta, sisäisen voimanharjoitteita, sovellutuksia, miekkatuishouta ja parisarjaa sekä muuta mukavaa. Tervetuloa mukaan rentoon treenaukseen. LA 12.00 – 15.00 ja 16.00 – 17.30 SU 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30

Hinta koko leiri 50 euroa., yksi päivä 35 euroa. Ohjaajana Tarmo. Paikkana Snellmannin koulu, Maaherrankatu 13. Hyvällä säällä ollaan myös ulkona Kuopionlahdella.

## TAIJIQUANIN 42-LIIKKEEN SARJAA SU 15.11 JA SU 13.12. KLO 9.30 – 14.30

Kahden kerran kokonaisuus marras- ja joulukuussa jonka aikana käydään koko 42-liikkeensarja läpi. Kyseinen sarja on Yang-tyylin 24-liikkeen sarjaa monipuolisempi ja eloisampi. Sarjassa ilmenee neljä taijiquanin päätyyliä Yang, Chen, Wu ja Sun tyyli eli hyvin mielenkiintoinen. Jos porukka innostuu tästä sarjasta niin katsotaan keväälle treeniä tälle. Itse tykkään paljon tästä sarjasta. Ihanan monipuolinen ja eloisa.

Hinta 35 euroa. Harjoitusajat molempina päivinä klo 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30. Paikkana Kallaveden koulu, Maaherrankatu 1. Ohjaajana Tarmo.



## 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)

Sivuiltamme löytyy myös videogalleria jossa löytyy videoita niin chi kungista, taijista, joogasta, meditaatiosta sekä myös kotitreeneihin videoita. [www.polkusisaiseenharjoitteluun.com](http://www.polkusisaiseenharjoitteluun.com) ja YouTubessa Polku sisäiseen harjoitteluun nimellä jossa jo yli 300 videota.

## RENTOUTTA JA ELIVOIMAA

Mukavaa syksyä

*Tarmo & Kaiju*