


# Hathajooga KKI

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka lisää kehon notkeutta ja liikkuvuutta, opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä, parantaa keskittymiskykyä, tukee kehon ja mielen tasapainoa sekä yleistä hyvinvointia.

Jooga sopii kaikenikäisille omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneille naisille ja miehille. Joogaa harjoitetaan eri alkuasennoissa: makuulla, istuen ja seisten. Liikkeet tehdään rauhallisesti hengitykseen yhdistäen, omia kehontuntemuksia kuunnellen ilman suorittamista tai pakottamista. Liikkeitä sovelletaan tarvittaessa yksilöllisesti.

Joogasta voivat hyötyä erityisesti henkilöt, joilla on tuki- ja liikuntaelinvaivoja, mm. selkäongelmaiset; neurologista sairautta kuten MS-tautia potevat sekä stressin aiheuttamista jännitystiloista ja psykosomaattisista vaivoista kärsivät.

Harjoittelua varten tarvitset sopivan lämpimät ja joustavat vaatteet. Harjoittelussa ollaan sukat jalassa tai paljain jaloin. Loppurauhoittumista varten voit varata villasukat ja pitkähihaisen paidan.



**Hathajooga KKI:n kuuluville  
uimahallin peilisalissa  
Keskiviikkoisin klo 18.30-20.00  
Syyslukukausi 30€**

**Ilmoittaudu: [www.heinola.fi/kki](http://www.heinola.fi/kki)**

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!**

**Fysioterapeutti, joogaohjaaja  
Riitta Knaappila  
p. 050 411 9530**