Vuosikertomus Jorvin Yin jooga vuodelle 2025

Jorvissa järjestetään kevät- sekä syyskaudella kerran viikossa Feminine Yin® jooga tunti. Osallistujat voivat tuntikohtaisesti ilmoittaa haluavatko akupainanta käsittelyn samalla tunnin aikana, yleensä suurin osa osallistujista kaipasi/halusi tätä käsittelyä (kuitenkin max 7 hlö/kerta saavat akupainanta käsittelyn joogatunnin aikana). Yin jooga osuus vaihtelee noin 60-75 min. Tunnin päätteeksi oli vielä lisäksi pitkä Yoga Nidra - syvärentoutus harjoitus (kesto noin 15-20 min). Tuntien teemat vaihtelevat viikoittain. Tunneille osallistuu kokeneempia, aloittelijoita sekä myös senioreita tai muulla tavoin liikuntarajoitteisia jotka kaipasivat helpotettuja liikkeitä. Tunti sopii kaikille.

Kevät- sekä syyskaudella 2025 järjestettiin kerran viikossa 90 min kestoinen tunti, 12 kertaa (Tammi-Huhtuuu). Syyskaudella 2025 järjestettiin myös kerran viikossa 90 min kestoinen tunti 12 kertaa (Elo-Marraskuun välissä). Syyskaudella 2025 osallistujia oli vaihtelevasti paikalla 4-10 henkilöä/kerta ottaen huomioon hoitajien vuorotyöt ja loma ajat. Keskimäärin 7,9 hlö/kerta ollut mukana tunnilla. Osallistujat ovat olleet mukana tunneilla keskimäärin noin 7 kertaa syyskauden aikana. Kaikkein eniten ollut yksi osallistuja 11 kertaa paikalla, viisi hlö ollut 8-10 kertaa paikalla. Syyskaudella on ollut 3 hlö mukana jotka olivat vain yhden kerran tutustumassa. Yhteensä syyskaudella mukana 13 hlö (+ 3 hlö tutustumassa).

Joogaopettaja on perustanut osallistujien kesken whatsapp ryhmän jonka kautta on voinut olla helpommin yhteydessä osallistujien kesken sekä kysellä samalla ketkä pääsevät kullekin tunnille mukaan sekä myös ilmoittamaan mahdollisista muutoksista tms.

Kevätkaudelle 2026 on ollut 16 hlö (lukumäärä sen mukaan kuinka moni jää whatsapp ryhmään olettaen että kaikki jotka ryhmään jää jatkaa seuraavalle kaudelle.

Tunnit järjesti koulutettu joogaopettaja Sofia Korhonen.
Yhteyshenkilönä toimii yhdistyksen jäsen Paula Myllykangas.