



ÄIJÄJOOGA ON HYPPY UUTEEN ELÄMÄÄN. CARPE DIEM.
TARTU HETKEEN. HYPPÄÄ! NYT, EIKÄ VIIDESTOISTA PÄIVÄ.

VIHKIYDYTTYÄSI ÄIJÄJOOGIN KALENTERIN SALOIHIN SAAT VÄHINTÄÄN
VIHIN ÄIJÄJOOGAWILOSOFIAN PERIMMÄISISTÄ KYSYMYKSISTÄ:
ELÄÄKÖ ELVIS? - ELÄTKÖ SINÄ? KUINKA ISTUVA HÄRKÄ ISTUU?

KALENTERIN WILOSOFIA JA ESTETIIKKA KITEYTYY KANSANVIISAUTEEN:
KOMIAA ÄIJÄÄ KATTELEE VIIKON SYÖMÄTTÄKIN.

WWW.AIJAJOOGA.FI | WWW.JOOGATUPA.FI

 ÄIJÄJOOGIN KALENTERI 2009



TAMMIKUU 2009

ÄIJÄJOOGI OPETTELEE TASAPAINOILEMAAN ELON MYRSKYISSÄ JA TYRSKYISSÄ.
TASAPAINON JA KESKITTYMISEN OPETTELU TUO TURVAA TALVIKELEILLE.
ETEENPÄIN! SANO MUMMO LUMIHANGESSA.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	



HELMIKUU 2009

YLÖSALAINEN KANNATTAA OLLA AINAKIN KERRAN PÄIVÄSSÄ.
KROPPA JA AJATUSTEN AJUKOPPA RAUHOITTUU JA VIRKISTYY.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	





MAALISKUU 2009

ÄIJÄJOOGI ISTUU JYKEVÄSTI KUIN ISTUVA HÄRKÄ,
JOKA VIRKKOI: "VALKOINEN MIES OSAA VALMISTAA KAIKENLAISIA
TAVAROITA. MUTTA HÄN EI OSA JAKAA NIITÄ." ANNA, NIIN SAAT.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					





ÄIJÄJOOGI

HUHTIKUU 2009

ÄIJÄJOOGAA ISÄLTÄ POJALLE.
"ONNI ON KUIN PERHONEN. KUN SITÄ METSÄSTÄÄ, SE KARKAA.
KUN ISTUT HILJAA, PERHONEN ISTUU OLKAPÄÄLLESI."

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			



TOUKOKUU 2009

ÄIJÄJOOGI AVAA KYLKIÄ. NÄIN ÄIJÄN HENKI VIRTAA VAPAASTI
JA TIETOISESTI SISÄÄN JA ULOS. HELLITÄ - JA HENGITÄ!
HANKI HAPPEA HANAKAMMIN.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31





KESÄKUU 2009

KÄÄNNÄ MIELESI JA TASKUSI YLÖSALAISIN.
ÄIJÄJOOGA KÄÄNTÄÄ SEIKAT JA ÄIJÄT YLÖSALAISIN: JOOGA ON HELPPOA!
TARKOITUS EI OLE SEISTÄ PÄÄLLÄ, VAAN TUKEVASTI JALOILLA.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					





HEINÄKUU 2009

TIMANTTIASENTO. NÄIN TIMANTISTI JAPANISSA ISTUTAAN TÄNÄKIN PÄIVÄNÄ.
"IHMISEN ONNETTOMUUS JOHTUU SIITÄ, ETTÄ HÄN EI OSAA ISTUA HILJAA."
MIKÄ SE ONNI OLIKAAN? SAHAA SINÄKIN PÖYDÄNJALAT POIKKI!

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		





ELOKUU 2009

JOOGA SIIVITTÄÄ ÄIJÄN ELON JA OLON UUTEEN LENTOON.
KYSE EI OLE ASENNOISTA VAAN ASEENTEISTA.
VAIKEAA ON VAIN ALOITTAMINEN.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						





SYYSKUU 2009

ÄIJÄJOOGI EI PYÖRITTELE PEUKALOITA, VAAN NIVELIÄ JA LANTIOTA KUIN ELVIS. TUUNAA SÄÄNNÖLLISESTI. JUJU ON SIINÄ. VARMA RESEPTI: TEE IISISTI – MUTTA TEE!

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				





LOKAKUU 2009

ASENNON NIMI KERTOO KAIKEN: ILMANPOISTO-ASANA. VATSA JA PÄÄ
PYSYY KUNNOSSA. JOOGA HOITAA MIELEN JA KEHON KOKONAISUUTTA.
YKSI PLUS YKSI ON ENEMMÄN KUIN KAKSI.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	





MARRASKUU 2009

JOOGA PYRKII RAUHAAN. ANNA ARMOA MYÖS ITSELLESI.
SISÄLTÄSI LÖYDÄT PAHIMMAN VIHOLLISEN JA PARHAIMMAN AUTTAJAN.
TUTUSTU HEIHIN! HELLITÄ JA HENGITÄ. RENNOSTI JA TYNYN TIETOISESTI.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						





JOULUKUU 2009

RENTOUTUMINEN ON JOOGAN AAA JA OOO ELI ALFA JA OMEGA.
ALKU JA LOPPU. KEINO JA PÄÄMÄÄRÄ.
ÄIJÄJOOGI TUHLAA AIKAA MÄÄRÄTIETOISESTI. NIIN HÄN SÄÄSTÄÄ SITÄ.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			



ÄIJÄJOOGAN PÄÄSYVAATIMUKSET:

- RIITTÄVÄN KANKEA
- LATTIA ON KURKOTTAESSA PELOTTAVAN KAUKANA
- SUKUPUOLI: ÄIJÄ
- KYKY HENGITTÄÄ SISÄÄN JA ULOS
- HALU KILPAILUVAPAASEEN VYÖHYKKEESEEN
- POSKETON UTELIAISUUS KOKEILLA KAIKKEA OMITUISTA
- UKKOSENOMAINEN KUORSAAMINEN LOPPURENTOUTUKSEN AIKANA

KOTIVINKKI:

HUIJAA ITSESI JOOGAAMAAN.

PÄÄTÄ TEHDÄ YKSI ASENTO RAUHALLISESTI JA PERUSTEELLISESTI.

KUN SIITÄ TULEE HYVÄ OLO, TEET TODENNÄKÖISESTI TOISENKIN VENYTYKSEN.

ONNITTELUT HYVÄSTÄ HUIJAUksesta.! YKSIKIN VENYTYS – HIENO HOMMA.

JOOGATUPA

SALOMONKATU 19, SISÄPIHA

HELPPOA ÄIJÄJOOGAA: MA 20.30 – 22.00, TO 17.00 – 18.30, PE 16.45 – 18.15

HELPPOA JOOGAA NAISILLE JA MIEHILLE: TI, KE, TO, PE 11.00 – 12.30

LEMPEÄÄ VOIMAJOOGAA TO 19.00 – 20.30

OTA RENNOSTI YHTEYTTÄ: VEIKKO TARVAINEN, 040 77 84 895

JOOGATUPA@KAAPELI.FI | VEIKKO.TARVAINEN@KAAPELI.FI

KALENTERI 2009:

TEKSTI: VEIKKO TARVAINEN

KUVAT: STJ / TIMO JUNTTILA JA RIO GANDARA

KUVANKÄSITTELY: BEE2 / ASKO ROKALA

TAITTO: JAKE, JARKKO RÄSÄNEN

 WWW.AIJAJOOGA.FI | WWW.JOOGATUPA.FI

LAINAAMINEN SALLITTU JA SANGEN SUOTAVAA KUNHAN LÄHDE MAINITTAAN.

