



HYVÄ

Hyvinvointia j

Jooga antaa myös lapsille välineitä käsitellä omia tunteita.

HÄMEENLINNA

Hämeenlinnalainen joogaopettaja **Heli Hietanen** tarjoaa joulun alla yhteistyössä Joogakoulu Kajon kanssa Hope Ry -yhdistyksen tukemille lapsiperheille joogatunnin. Joulukuussa Hietanen pitää Joogakoulu Kajon myöskin avoimia joogakursseja 5-10-vuotiaille lapsille, 11-16-vuotiaille nuorille sekä kaikenikäisille aikuisille.

– Suomalaisen joulun ostoshuimassa haluamme kiinnittää huomiota lasten kokonaisvaltaiseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, Hietanen sanoo.

2000-luvulla suomalaislasten ei tarvitse enää juuri kärsiä aineellisesta puutteesta, päinvastoin. Varttuakseen terveeksi ja hyvinvoivaksi aikuiseksi lapsi tarvitsee myös perheensä tai muun turvallisen aikuisen läsnäoloa, arvostusta ja rakkautta.

– Suomessa varhaiskasvatus ja koulutus ovat erittäin korkeatasoisia. Tuntuu kuitenkin, että arjen digitalisoituminen ja amerikkalaistunut elämäntyyli ovat luoneet meille henkisen tyhjiön. Kaikki pitää saada mahdollisimman helposti napinpainalluksella. Meillä ei ole juurikaan pitkäjänteisyyttä enää perheissä asioihin ja nähdä vai-vaa niiden eteen. Jatkuvasa kiireessä meillä ei tunnu myöskään olevan aikaa pysähtyä pohtimaan omaa toimintaamme ja sen seurauksia tai miettimään elämäntarvojamme.

DIGIAIKAKAUDELLA TV, internet, videopelit, älypuhelimet, sosiaalinen media ja muut viestimet suoltavat valtavalla nopeudella suuren määrän tietoa lapsen tajuntaan. Ulkona liikkumisen sijaan lapsi saattaa vain istua sohvalla pelikonsolin ääressä.

Elämäntyyliin kuuluvat myös teollinen pikaruoka ja keinotekoiset virvoitusjuo-

mat. Ylipainosta ja muista sokerin haittavaikutuksista joutuu pahimmillaan kärsimään koko aikuisiän.

– Rajoja ja rakkautta on vanha viisas ohjenuora lasten kasvattajille. Meidän aikuisten olisi tärkeää muistaa tämä myös omalta osaltamme, sillä esimerkin voimalla kasvattaminen on kaikkein tehokkainta. Tietoisuus omasta toiminnasta ja sen vaikutuksista on yleensä ensiaskel muutosten tekemiseen.

JOOGA ON aikuisten keskuudessa nykyään länsimaissa hyvin suosittu liikuntamuoto, joka on paljon enemmän kuin vain liikuntaa. Joogan filosofia tarjoaa nykyihmisille vuositu-hansia vanhaa kokemuspäristä tietoutta terveydestä, mielen rauhoittamisesta ja itsetuntemuksesta.

Hietanen kokee itse saaneensa joogasta valtavasti terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä vaikutteita.

– Jooga antaa myös lap-

selle välineitä käsitellä omia tunteita ja mahdollisesti elinikäisiä taitoja mielen rauhoittamiseksi.

Hietanen on ollut mukana kouluttamassa lasten ja nuorten joogaopettajia. Koulutuksissa hän on nähnyt, kuinka lapsille suunnatut harjoitukset inspiroivat myös aikuisia avautumaan ja heittäytymään leikkimielisiksi.

– Joogaa ei voi suorittaa eikä siinä voi epäonnistua, se on pikemminkin jatkuvaa tutkimusmatkailua itseä ja siksi niin kiehtovaa.

Heli Hietasen vuodenvaihteen joogakurssit alkavat 17.12. Lisätietoja: www.joogasiemen.fi. Ilmoittautuminen ja tiedustelut: joogasiemen@gmail.com.

Jooga antaa avaimet mielen rauhoittamiseen.

KUVA: DMITRY RUKHLENKO

Oloa ja hyvinvointia – lahjaksi ja itselle

Kun ostat vähintään **50€** arvoisen lahjakortin
↓
saat itselle alennusta **– 20%** valitsemastasi hoidosta tai tuotteesta.

Voimassa 23.12.2016 asti.

City Spa Silkki
Ajanvaraus: 0400 322 372
Torikatu 26, 13130 HML
teija@cityspasilkki.fi
www.cityspasilkki.fi
Soita tai ota yhteyttä sähköpostilla

CITY SPA SILKKI
Teija Siikonen

HÄMEENLINNAN TANSSI- JA LIKUNTAKESKUS

Puh: Maikki 040-586 4936, Meiju 040-451 5005
Päivystys kuntotuntien yhteydessä.
s-posti: toimisto@tanssikeskus.com http://www.tanssikeskus.com

Joulunajan kuntotunnit 12.12.2016 – 8.1.2017
Makasiinissa Aulangontie 1 B

12.12. MAANANTAI 18.00–19.00 Gospeljumppa Magda s2 18.30–19.30 Sport Ulla 19.30–21.00 Intensiivinen Maikki	27.12. TIISTAI 17.00–18.00 Keppitrimmi Meiju 18.00–19.30 Megamuokkaus Ulla
13.12. TIISTAI 16.30–17.30 Intervallipump Kaisa R. 17.30–18.30 Bodytrimmi Kaisa 18.30–19.30 Zumba Mia	28.12. KESKIVIikko 17.00–18.00 Maikin muokkaus 18.00–19.00 Step 'n Sweat Ulla ja Anu 18.30–19.30 Lihashuolto & venyttely Kaisa R. sali 2 19.00–20.00 Core Fight Anne H.
14.12. KESKIVIikko 17.15–18.30 Bodymotion Maikki 18.30–19.30 Kokovartaloveivaus Ulla 19.30–20.30 Lihashuolto & venyttely Kaisa R. 19.30–20.30 Core Fight Anne H. sali 2	29.12. TORSTAI 17.00–18.00 Reisi-vatsa-pakara Anne 18.00–19.00 Pump Anne 18.00–19.00 Zumba Kaisa R. sali 2 19.00–20.00 Minuuttitreeni Kaisa R.
15.12. TORSTAI 16.00–17.00 Keppitrimmi Meiju 17.00–18.00 Maikin muokkaus 18.00–19.00 Minuuttitreeni Kaisa R.	30.12. PERJANTAI 17.00–18.00 Bodytrimmi Kaisa
16.12. PERJANTAI 17.00–18.00 Step 'n Sweat Ulla ja Anu 18.00–19.00 Tehotabata Anne H.	31.12. UUDENVUODENAATTO 10.00–11.30 Supervuoden lopetus Kaisa
17.12. LAUANTAI 9.15–10.15 Muokkaus Kaisa 17.00–18.00 Pump Ulla	1.1. UUDENVUODENPÄIVÄ 17.00–18.00 Kokovartaloveivaus Ulla 18.00–19.00 Pump Anu
18.12. SUNNUNTAI 10.15–11.30 Supertreeni Kaisa R. 11.30–12.30 Corefit Anne H. 17.00–18.00 Pump Anu	2.1. MAANANTAI 17.30–19.00 Tehomuokkaus Kaisa R. 18.00–19.00 Gospeljumppa Magda s2
19.12. MAANANTAI 18.00–19.00 Gospeljumppa Magda s2 18.30–19.30 Sport Ulla	3.1. TIISTAI 16.30–17.30 Intervallipump Kaisa R. 17.30–18.30 Bodytrimmi Kaisa
20.12. TIISTAI 16.30–17.30 Intervallipump Kaisa R. 17.30–18.30 Maikin muokkaus 18.30–19.30 Zumba Mia	4.1. KESKIVIikko 17.30–18.30 Step 'n Sweat Ulla ja Anu 18.30–19.30 Zumba Kaisa R. 19.30–20.30 Lihashuolto & venyttely Kaisa R.
21.12. KESKIVIikko 18.30–19.30 Kokovartaloveivaus Ulla 18.30–19.30 Lihashuolto & venyttely Kaisa R. sali 2 19.30–20.30 Core Fight Anne H. sali 2	5.1. TORSTAI 17.00–18.00 Reisi-vatsa-pakara Anne 18.00–19.00 Pump Anne 19.00–20.00 Minuuttitreeni Kaisa R.
22.12. TORSTAI 18.00–19.00 Tehotabata Anne H. 19.00–20.00 Kehonhuolto Anne H.	6.1. LOPPIAINEN 10.00–11.00 Muokkaus Anu
23.12. PERJANTAI 17.30–19.00 Aatonaaton "tyhjennys-treeni" Maikki	7.1. LAUANTAI 10.15–11.30 Supertreeni Kaisa
24.12. JOULUAATTO – HYVÄÄ JOULUA 9.30–11.00 Aattoamun kirkkasto Ulla	8.1. SUNNUNTAI Kevätkauden vauhdituspäivä ohjelma ilmestyy joulukauden aikana
25.12. JOULUPÄIVÄ – Joulurauha!	
26.12. TAPANIPÄIVÄ 10.15–11.30 Supertreeni Kaisa	

Ahveniston avantosauna ke klo 20.15–21.30, hinta 4€

Joululahjavinkki: Tanssikeskuksen 10-kortti

KUULOPÄIVÄ

torstaina 15.12. klo 13–16

UUTTA! Ladattavat kuulokojeet

UUSI liike avattu!

Tervetuloa tutustumaan maailman johtavan sveitsiläisen kuulokojevalmistajan uusimpiin kuulokojeisiin ja lisälaitteisiin.

KUULO SIRPAKKA

Uusi osoitteemme:
Hämeentie 2 LH 1
13200 Hämeenlinna
040 455 2555
info@kuulosirpakka.fi
www.kuulosirpakka.fi

PHONAK
–edustaja paikalla.
Yksilöllistä neuvontaa!

Jalkahoitola Tähti

(ent. Hoitola Tähtisilmä)

Vielä ehtii ennen joulua hoidattamaan jalkansa
PERUS JALKAOITO 50€
(Känsien/kovettumien poisto, kynsienhoito, hieronta) 60 min
ANNA LÄHEISLLE LAHJAKORTTI JOULULAHJAKSI!

Sari Kesäläinen Jalkojenhoidon ammattitutkinto
p. 050-3783774 Jaakonkuja 3, Parola, ilmainen pysäköinti!
Avoinna ajanvarauksella ma-pe klo 9-17 välillä
www.hoitolatahtisilma.fi

TULE HOIDATTAMAAN VARPAASI KUNTOON!

PACT@MED fototerapia menetelmällä kynsisieni voidaan hoitaa kivuttomasti ja ilman lääkkeitä. Tämä Saksassa kehitetty tehokas menetelmä perustuu mittavaan tutkimustyöhön ja satoihin testituloksiin. PACT@ menetelmällä sienisolukko herkistetään PACT@MED laitteen valolle joka tappaa bakteerit ja siten tuhoaa koko sienisolukon. Tule hoitolalle, niin kerron Sinulle lisää!

TARJOUS! Ole Hyvä käsipesut -50%
(norm. 8€ kpl)
Suomalainen, vegaaninen, luonnollinen!

Kauneushoitola
Sipian

Sibeliuskatu 4, 13100 Hml
(Sibeliuspuiston lähellä)
puh. 044 532 1239
avoinna ma-pe 10-17, muut ajat sopimuksen mukaan, viikonloppuisin ajanvaraus puhelimitse 10-19.