

# TIKKURILAN ASUKASTILAN TUOLIJOOGA 2026

**Tuolijoogassa pääset tutustumaan tuolijoogaan, aikaisempaa kokemusta tai erityistaitoja ei tarvita. Toiminta on maksutonta, eikä siihen tarvitse ilmoittautua.**

Tuolijoogassa kehoa herätellään lempeillä liikkeillä ja hengitysharjoituksilla, jotka auttavat rentoutumaan ja virkistävät sekä kehoa että mieltä. Liikkeet soveltuvat kaikille ja niitä voi tehdä oman jaksamisen mukaan.

**Tuntikerrat:** klo 13-13.45

28.1., 4.2.,

11.2. (klo 13-13.30), 4.3., 11.3. (klo 13-13.30),  
18.3., 25.3.

Lisätiedot ja kysymykset:  
040 663 8482



Vantaa  
Vanda