

**Irene Pakkanen, jooganopettaja SJL®
Rautalammi**

Olen Irene Pakkanen Rautalammilta, Pohjois-Savosta, yksi SJL-jooganopettajista. Ohjaan joogaa (hatha, yin, metsä) kansalaisopistoissa sekä yksityisesti. Ensi kaudella tulee kymmenes vuosi täyteen.

Aloitin astangalla Jyväskylässä, vuosi oli 1999. Asuinpaikan myötä astanga vaihtui hathaan, samoin alkoi tie kohti opettajuutta. Teen ohessa toimittajan ja kirjoittajakouluttajan töitä. Loppukevään olen hanketyössä.

Koulutukset lyhyesti: filosofian tohtori, kirjallisuusterapiaohjaaja, jooganopettaja SJL®.

Kaikki täydentävät toisiaan.

Jooga on pysynyt elämässäni siksi, että se tarjoaa niin paljon tutkimista, kokemuksellisuutta, konkreettisia työkaluja, iloa ja jakamista. Jooga on myös iätöntä. Luovin harjoituksessa, jos opetuksessakin kevyen ja vahvan välillä.

Yin, jossa etsin luontevaa paikkaani, on tuonut uutta näkökulmaa. Myös joogaterapeuttinen lähestymistapa kutsuu. SJL-jooga on perusta, johon luotan.

Hallitustyöskentelyssä kiinnostavat kurssitoiminta tai viestintä, samoin Joogalehti.

