

Katjusa Leväniemi
Salo

Olen Katjusa Leväniemi, 45-vuotias joogaopettaja Salosta.

Tässä lyhyesti joogapolustani ja joogan merkityksestä elämäni.

Olen ammatiltani lähihoitaja, maalari sekä nuoriso-ohjaaja. Löysin tieni ensimmäiselle joogatunnille noin 12 vuotta sitten ja silloin tutustuin myös Salo-Jooga ry:n toimintaan. Siitä lähtien olen käynyt tunneilla säännöllisesti. Huomasin, että käydessäni tunneilla olin paljon tyynempi, läsnäolevampi ja elämän perusasiat nousivat tärkeimmäksi. Jooga merkitsee minulle monipuolista hyvinvointia.

Valmistuin joogaopettajaksi 2015. Haluan jakaa hyvinvointia myös eteenpäin. Työni monipuolisuuden vuoksi tarvitsen myös palauttavaa liikuntaa. Jooga tuo mukanaan kehon liikkuvuuden, hengitysharjoituksia sekä meditaatiot, joiden avulla mielikin rauhoittuu.

Olen ollut Salo-Jooga ry:n toiminnassa mukana muutamia vuosia.

