



Detsember 2024

Nr 8

— Suure rõõmu ja uhkusega rõkkame: meil on kolm uut jooga terapeuti!

Eesti Jooga Liidul on suur au ja heameel teatada, et meie joogakogukonda on lisandunud kolm pühendunud ja kõrgel tasemel koolitatud jooga terapeuti!

Daire Tammik, Piret Laasik ja Piret Kasak on läbinud väljaõppe mahus 500+500 tundi. See on tõeline saavutus, mis nõuab sisemist kutsumust. Õpingud on kestnud hea hulk aastaid ja kõik see on tulnud läbi rahuliku pühendumuse.

Eesti Jooga Liit seisab nende uute jooga terapeutide selja taga täie kindluse ja veendumusega. Me usume, et nende teadmised ja oskused annavad väärtuslikku tuge kõigile, kes otsivad tervist, tasakaalu ja vaimset heaolu jooga terapeutilise lähenemise kaudu.

Eesti Jooga Liit on uhke, et meie kogukond kasvab ja areneb ning saame pakkuda inimestele võimalust toetuda pädevatele ning südamest oma tööle pühendunud joogaõpetajatele ja -terapeutidele.

Soovime Dairele, Piretile ja Piretile jõudu, inspiratsiooni ja edukaid kohtumisi kõigi nendega, kes vajavad nende abi ning tuge.

— Veel pühalikke uudiseid: Eesti Jooga Liidu jõulupidu.

17. detsembril kohtusime Eesti Jooga Liidu liikmetega uisuplatsil ja veetsime aega Nõmme mändide all, kauni särava jõuluvalguse ja muusika saatel. Tundsime rõõmu üksteise seltskonnast, värskest õhust ja liikumisest.

Kuum glögi ja maitsvad ampsud muutsid päeva veelgi erilisemaks. Üks hetk paljude teiste hetkede sees, mil saime nautida üht tõeliselt mõnusat koosolemist.

Suur tänu kõigile liikmetele – meil on tõepoolest väga hea meel, et olete meiega. Kõik, mis teed, teed iseendale! Ja see oli üks hästi tehtud teisipäevane tegu iseendale!

— Eesti Jooga Liidu tulevased üritused ja koolitused:

Uus aasta algab uue hooa ning meil on tulemas palju eriilmelisi tegevusi! Võta kalender välja, asu otsast täitma ja vaata, mis just sinule huvi pakub.

Rohkem informatsiooni leiad meie kodulehelt joogaliit.ee.

● 10.-12. jaanuar 2025 – Joogaõpetajate koolituse I moodul

Alustab uus 4-aastane ja 500-tunnine põhjalik joogaõpetajate koolitus - <https://joogaliit.ee/joogaopetaja-koolitus/>

● 25.-26. jaanuar 2025 – Joogaterapeutide koolituse I moodul

Alustab uus 3-aastane ja 400-tunnine põhjalik joogaterapeutide koolitus. *Koolitusele ootame joogaõpetajaid.*

<https://joogaliit.ee/joogateraapia-koolitus/>

● **8. veebruar 2025 kl 10-18 – Joogafilosoofia päev. Patanjali suutrad II ptk. 30-45**

Ole õnnelik selle üle, mis sul on. Ole õnnelik ka selle üle, mida sul ei ole. Suutrate plokk räägib eluolulisest ja igapäevasest. **Yama ja Niyama**

Juhendaja: Kei Kvarnstrom

Asukoht: Tallinn

Osavõtutasu: 190 eurot

EJL liikmele on soodustus 20%.

Registreerimine: joogakool.mtu@gmail.com ja 5887 8894

● **7-10. märts 2025 – Joogalaager "Oma Aeg" Haapsalus**

Neli päeva kestev puhkus jooga seltsis, mille pühendad iseendale, et taastada energia, tasakaal ja rahulolu.

<https://joogaliit.ee/sundmused/>

● **5.-15. mai 2025 – Hea olemise joogalaager Toskaanas**

Igaüks meist on teekonnal, et leida oma tasakaal! Laagris olles puuduvad piirangud, üle mõtlemine ja mured. Täiendame üksteist, naudime tasakaalu ning leiame üles igaühele meist olulise sellel ajahetkel.

Unustame võrdlused, kritiseerimised ja targutused. Oleme kohal, naudime, naerame ning kiirgame headust ja armastust ümbrusele, sest igaüks meist on headuse kehastus.

- Kuupäevad*: 5.-15. mai 2025
- Osalejate arv*: 14 inimest (maksimaalselt)
- Juhendaja*: **Kei Kvarnstrom** – Kei tajub ja tunnetab, mida just sina vajad. Loe Kei kohta lähemalt [siit](#).
- *Maitsemeeletreeningud ja tervisliku oliiviõli ning veinivaliku jagamine: Hilje* – loe Hilje kohta [siit](#).



Eesti Jooga Liit MTÜ

Euroopa Jooga Liidu (EUY) täisliige

joogaliit.ee · joogakool.mtu@gmail.com · [instagram.com/joogakool_mtu](https://www.instagram.com/joogakool_mtu)