



EESTI JOOGA LIIDU UUDISKIRI

Juuni 2025

Nr 12

Tervitame Sind päikeselise suve lävel!

— Armas joogasõber!

Päevad on pikad, hingamine sügavam ja loodus kutsub meid märkama. Just sellesse imelisse suve algusesse toome Sulle KOLM tähendusrikast sündmust – võimalust sukelduda sügavamale joogasse, kohtuda armsate kaaspraktiseerijatega ja kogeda jooga elustiili nii kehas kui vaimus.

Joogafilosoofia päev – Patanjali joogasuutrad

Aeg ja koht: 14. juuni 2025 | kell 10–18 | Tallinn

— Juhendaja: Kei Kvarnstrom

Selle päeva pühendame Patanjali joogasuutrate II peatüki värssidele 49–53, keskendudes *prāṇāyāmale* – teadlikule hingamisele. Uurime, kuidas läbi asana ja meditatsiooni saab liikuda rahuliku, pehme ja rütmilise hingamiseni.

Hingamine, kui eluenergia juhtimise kunst – see on palju enam kui harjutused. See on teadlik praktika, mis loob rahu, keskendumise ja tasakaalu.

Osaluspanus: 190 €

— EJL liikmetele: -20%

Registreerimine: joogakool.mtu@gmail.com | Info: 5887 8894

— Zinali jooga kongress Šveitsi Alpides

Aeg ja koht: 17.–22. august 2025 | Zinal, Šveits

Teema: *Abhyāsa & Vairāgya* – kaks jooga transformatsiooni sammast

Kutsume Sind Euroopa Jooga Liidu iga-aastasele kongressile – 16 õpetajat, 230 osalejat, 24 riiki, 64 meistriklassi!

Meie Eestist osalevad:

Kei Kvarnstrom – EJL esindaja ja saadik

Martina Lindus – noor ja inspireeriv õpetajaõpilane, kelle unistus on tuua jooga noorteni ja avada oma stuudio.

EJL liikmetele osalemisel soodustus. Aitame leida majutuse.

NB! Kongress toimub 2000 m kõrgusel – arvesta varustusega!

— Loe Martina lugu:

"Minu nimi on Martina. Olen alati soovinud saada joogaõpetajaks, et toetada teisi sellel teekonnal. Armastan liikumist ja looduses viibimist – usun, et see toetab nii keha kui meelt. Üks mu unistusi on tuua jooga koolidesse, eriti noortele, kes vajavad tuge ärevuse ja keskendumisega. Olen tänulik oma juhendajatele Eestis – Kei ja Daire – kelle teadmised ja tugi on mulle väga palju tähendanud. Ootan kongressilt uusi teadmisi ja inspiratsiooni oma õpetajateel."

- Martina

— Uudiseid joogakooli õpetajakoolituselt

Meie õpetajate koolitus on jõudnud 3. moodulini ning peagi liigume suvisesse öppelaagrisse. Laager on **avatud kõikidele joogahuvilistele!**

Koolitus järgib Euroopa Jooga Liidu 500-tunnist standardit, mille esimese suurema verstapostini – **200 tundi** – jõuame **mai 2026**.

— Kallis endine õpilane!

Kui oled mingil hetkel pidanud oma tee pausile panema – tea, et **saad alati tagasi tulla**. Võta meiega ühendust, et leida sobiv koht ja hetk, kust jätkata.

Mõned armsad õppijad on juba liitunud meiega teemade/loengute kaupa, just seal, kus neid miski kõnetas ja/või jäi pooleli. Nad alustasid taas liikumist oma teel edasi. Ka sina oled alati oodatud meiega taas ühinema!

Olgu see suvi täis valgust, teadlikke hingetõmbeid ja kohtumisi, mis inspireerivad.

Tule, osale, jaga ja ela joogat – **kohtume matil või mäetipul!**

Soojade tervitustega

Eesti Jooga Liit



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)