EESTI JOOGA LIIDU UUDISKIRI

Veebruar 2026 Nr 17

Armsad joogasõbrad

Meie selleaastane jõulu kokkusaamine ja üldkoosolek läksid väga soojalt ja südamlikult.
Tegime koos praktikat, sõime, jõime ja jutustasime.
Ühe olulise otsusena leidsime, et Jannus Jaska koormust on aeg veidi vähendada. Osa tema tööst võtab üle Rete Jallai.
Ja siin ongi see koht, kus saan rõõmsalt ja kõva häälega välja kuulutada:

meie sotsiaalvõrgustiku võlur on nüüd Rete!

Nüüd, veel veebruaris räägime Jõulukingitustest**.** Just! Nii jõuame täpselt enne kevadet kõik talvega seonduva kokkuvõtta. Tagasi vaadata ja edasi piiluda.
Kohaletulnud said jõulukingituseks **Daire Tammiku köidetud lõputöö: Patañjali joogasuutrad I peatükk**.
Need on sõnastatud lühidalt, selgelt ja eesti keeles.
See töövihik on nüüd saadaval ka meie veebipoes. Eriti hea täiendus neile, kes liiguvad joogaõpetaja teel.
https://www.joogakool.com/pood.html
Kui meie poes veel ringi vaatad, leiad lisaks juba Ruta Tepi olemasolevale vildist villasele joogamatile ka uue ja imelise loomingu: **Kudum-joogapüksid**
Kahekordsest lambavillast kootud.
Ostmiseks ja suuruse täpsustamiseks kirjuta:
ruta@rutatepp.ee

Rahvusvahelised uudised

Euroopa Jooga Liidu ONLINE tund

Meil on suur rõõm jagada, et Eesti Jooga Liidu õpetaja Kei Kvarnstrom on kutsutud Euroopa Jooga Liidu online-kanalisse läbi viima 1,5-tunnist teraapia suunalist praktikatundi:

“A therapeutic yoga class focused on emotional holding back”

17. aprill 2026 kell 18:00–19:30
Online
See tund uurib, kuidas emotsioonid salvestuvad kehasse – kaela ja õlgade piirkonda – ning kuidas teadliku hingamise ja liikumise kaudu luua ruumi vabanemiseks.
Lisainfo ja registreerimine:
https://www.europeanyoga.org/euyws/event/a-therapeutic-yoga-class-focused-on-emotional-holding-back-kei-kvarnstrom-2/

ZINAL 2026 – *Bhāva & Rasa: Emotions in Yoga*
1. aasta Zinali kongressile sõidavad koguni **neli Eesti Jooga Liidu liiget ja õpilast:**
Kei Kvarnstrom

Margit Randver
Ene Ader
Marika Maidla
16.–21. august 2026
Zinal, Šveits
Selle aasta teema on:

Bhāva & Rasa – Emotsioonid joogas

Emotsiooni ei käsitleta nõrkusena, vaid teadvuse liikumisena iseendas. Jooga ei suru emotsioone alla – ta toob need üles teadvusesse ja muudab läbipaistvaks.
Lisainfo kongressi kohta:
https://www.europeanyoga.org/euyws/congress-in-zinal-2026/
Eelmisel aastal käisime samuti kongressil – meie kogemustest saad lugeda EJL uudiskirjadest nr 14 ja 15.
Ja mis veel –

Eesti Jooga Liidu õpetaja, Kei Kvarnstrom on palutud õpetama ka Zinali kongressil!

Töötoa nimi:

Bhūti – The Inner Elements: Transformation and Balance through Yoga

Õrn, tasakaalustav praktika koos Vedic chanting'uga.
Kui tunned kutset kaasa tulla – seltsis on segasem, rõõmsam ja lõbusam – siis anna meile teada. Jagame hea meelega juhiseid, kuidas, millal ja mil moel reisida.

Haapsalu joogalaager – Fra Mare Spa

Ja nüüd liigume kodusemate radade juurde.
Meil on märtsis tulemas järjekordne joogalaager Haapsalus, Fra Mares.
Ühine aeg iseendale, merele ja vaikusele.
Laagri info leiad meie kodulehelt:
https://joogaliit.ee/

Eesti Jooga Liidu dressipluusid

Valmis on saanud meie EJL dressipluusid!
Suurused: S, M, L
Värvivalik on lai.
Vaata värve ja tellimise juhiseid meie poes.

Me liigume, kasvame ja loome ühiselt.
Aitäh, et oled osa Eesti Jooga Liidust
Soojalt,
Eesti Jooga Liit