



EESTI JOOGA LIIDU UUDISKIRI

Märts 2026

Nr 18

Armsad EJL liikmed ja sõbrad,

Kevad on tasapisi saabumas ja koos sellega ka meie järgmine ühine aeg iseendale, mere ääres ja männimetsa vaikus.

— Haapsalu joogalaager – Fra Mare Thalasso Spa

„Ole Ācārya, mitte Paṇḍita“

„Ole tulevik, mitte minevik“

13.–16. märts 2026

Fra Mare Thalasso Spa, Haapsalu

Juhendajad: EJL õpetaja **Kei Kvarnstrom**

See ei ole lihtsalt joogalaager.

See on koht kus on võimalus aeg maha võtta.

See on aeg iseenda kuulamiseks.

See on aeg meelde tuletada, kes sa oled.

— Need 4 päeva pakuvad sulle

Homniku- ja õhtused joogapraktikad Jooga Majas

Iga päev loeng ja arutelud

3 maitsvat toidukorda päevas

3 ööd majutust kahestes tubades

Spa, saunad, basseinid, aurud, leilid

Koosolemine, huumor ja sügavus

Hind:

- 449 €

- **EJL liikmele 380 €**

Kui sa soovid ööbida üksi, siis

Singli lisatasu 18 € / ööpäev (3 ööd = 54 €)

Võimalik on osaleda ka osaliselt – anna registreerumisel oma soovist teada ning kujundame hinna vastavalt.

Registreerimine ja info:

joogakool.mtu@gmail.com

5887 8894

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

FB event:

<http://www.facebook.com/events/908437475301869>

— „Ole Ācārya, mitte Paṇḍita“

Ācārya – see, kes päriselt ka rakendab oma teadmisi, see, kes elab seda mida ta "jutlustab"

Paṇḍita – see, kes teab läbi intellektuaalse tarkuse.

Jooga ei ole ainult tehnika.

Jooga on suhe.

Suhe iseendaga.

Suhe eluga.

See laager on kutse liikuda teadmiselt kogemusele.

Minevikult tulevikule.

— Teemad mida me laagris vestlusvormis arutame, samal ajal selle taipamist ja kogemust praktikatega matil toetades.

1. Joogateraapia alus – Cikitsa kui kirg aidata

Joogateraapia põhimõtted kui eluviis ja vastutus, mitte tehnikate kogumi.

2. Jooga on individuaalne – inimene enne diagnoosi

"Peavalu" võib olla sama, inimene mitte kunagi.

Aitab mõista, miks universaalne „retsept“ ei toimi ja miks jooga on alati personaalne teekond.

3. Jooga kui suhe – tasakaal lähedal ja kaugel

Jooga ei ole ainult teadus ega tehnika.

See on suhe.

— Liitu Eesti Jooga Liiduga

EJL liikmena saad soodustusi laagritelt ja üritustelt ning oled osa teadlikust jooga kogukonnast.

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

Kohtume mere ääres, männimetsa vaikuse keskel asuvas Tervendavas Jooga Majas.

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)