



EESTI JOOGA LIIDU UUDISKIRI

Aprill 2026

Nr 19

Tere kõigile,

Alustame seekord millegagi, mida saad kohe sinule sobival ajal kogeda, omas tempos ja omas ruumis. Jagame rõõmuga Euroopa Jooga Liidu Spirituality Project programmi raames valminud veebitundi, kus meie oma õpetaja Kei Kvarnstrom viib läbi 1,5-tunnise terapeutilise joogatunni. Tund keskendub kaela liikuvusele, funktsionaalsusele ning pingete ja emotsionaalse pinge vabastamisele. Teda toetab Margit Randver, kes on joogaõpetajate koolitusel õppinud juba üle kahe aasta ning läbinud enam kui 200 tundi õpet.

Tunni pealkiri on:

A therapeutic yoga class focused on emotional holding back

See tund uurib läbi füüsilise praktika, kuidas elu ehk emotsioonid väljenduvad kehas – eriti kaela ja õlgade piirkonda – ning kuidas läbi teadliku hingamise, liikumise ja kohalolu saab luua ruumi vabastamiseks ja suuremaks kerguseks.

Tund sobib kõigile, kes tunnevad kaelas jäikust ja aimavad, et selle taga võib olla midagi enam kui pelgalt füüsiline pinge.

Vaata tundi siin:

https://youtube.com/playlist?list=PLbgmCVR_2BiokXo5C367je2vComgHWotB&si=YRjsulnrWwHsegJ

Samast kanalist leiad ka teiste Euroopa Jooga Liidu õpetajate tunde.

Juba 17. mail toimub Tallinnas taas meie joogafilosoofia päev.

See päev on mõeldud sulle, kui tunned, et vajad korraks peatust – ruumi, kus mõtted saavad rahuneda ja sisemine pinge hakata tasapisi lahtuma. Kui peas on palju müra või elutempo on kiire, siis see päev aitab sul uuesti kontakti saada selguse, rahu ja rõõmuga.

Päeva alustame praktikaga, seejärel süveneme joogafilosoofiasse ning lõpetame taas praktikaga.

Uurime, kuidas teadlikult arendada selliseid omadusi nagu sõbralikkus, kaastunne ja rõõm ning kuidas need ei jääks vaid ideeks, vaid muutuksid kogemuseks ja loomulikuks osaks meie igapäevaelust.

See on võimalus:

- rahustada meelt ja tulla välja mõtete keerisest
- leida rohkem sisemist stabiilsust ja tasakaalu
- õppida mitte nii kergesti mõjutuma välisest
- kasvatada endas rahulikku ja toetavat sisemist jõudu

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

Oled väga oodatud osalema.

Kutse: 500h joogaõpetaja koolitusele

500h joogaõpetaja koolitus on juba alanud, kuid sul on veel võimalus liituda.

Loome täiendavate õppepäevadega võimaluse, et saaksid ka nüüd rahulikult protsessi sisse astuda ja jõuda Euroopa Jooga Liidu poolt tunnustatud joogaõpetaja diplomini.

Koolitus toimub Tallinnas.

I moodul: 4.–10. mai

Edasi kohtume 3-päevaste moodulitena (R–P)

Hinnad:

7-päevane moodul 875 € (EJL liikmele 700 €)

3-päevane moodul 395 € (EJL liikmele 316 €)

See ei ole lihtsalt koolitus, vaid sügavam teekond iseendasse – praktika ja teadmiste ühendamine.

Rohkem infot:

56491113

joogakool.mtu@gmail.com

Õppekava leiad siit: <https://joogaliit.ee/oppekavad/>

Ja augustis ootab ees midagi tõeliselt erilist.

Zinali konverentsil õpetab Kei Kvarnstrom igal hommikul kell 7.00–8.30 Soreboni mäel, päikesetõusu ajal.

See on ainulaadne võimalus alustada päeva jooga ja vaikusega keset imekaunist mägimaastikku. Kohale viib suusalift, mis teeb kogemuse veelgi erilisemaks.

— Rohkem infot konverentsi kohta:

<https://www.europeanyoga.org/euyws/congress-in-zinal-2026/>

Eesti Jooga Liidust lähevad sinna ka Margit, Ene ja Marika. Kui tunned, et see võiks sind kõnetada, anna meile teada – läheme koos.

Kutsume sind:

- võtma aega veebitunniks juba täna
- liituma mais joogafilosoofia päevaga
- astuma sügavamale teekonnale läbi õpetajakoolituse
- ning tulema augustis koos meiega Zinali

Kui sul tekib küsimusi või soovid osaleda, kirjuta meile julgelt.

Soojade soovidega,

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)