

Tere armsad lugejad,
alustame kõige olulisemast uudisest.

Tänu Eesti Jooga Liidu ja Euroopa Jooga Liidu (EYU) koostööle koolitab EYL nüüd ametlikult Euroopa standarditele vastavaid joogaõpetajaid.

See tähendab, et joogaõpetaja ei ole Euroopa Jooga Liidu silmis lihtsalt huviala, vaid professionaalne kutse, millel on:

- eetika
- vastutus
- süsteemne väljaõpe
- ning rahvusvaheliselt tunnustatud standardid

Kui õpetaja on läbinud vähemalt 500h õppe vastavalt EYU kriteeriumitele, on tal võimalik taotleda Euroopa tasandil tunnustatud joogaõpetaja kutset.

See on väga suur samm kogu Eesti joogamaastiku jaoks.

Sinu teekonna alguspunkt on EYL.

Meie kaudu on võimalik:

- õppida joogaõpetajaks algusest peale
- täiendada oma olemasolevaid teadmisi
- läbida täiendõpe
- või sooritada eksam joogaõpetaja kutse taotlemiseks

Ka kõik õpetajad, kes on õppinud mujal, on väga oodatud meiega ühendust võtma. Vajadusel aitame läbida täiendõppe või eksami, et jõuda Euroopa standarditele vastava õpetajakutseni.

Suur aitäh kõigile, kes on olnud osa sellest pikast protsessist.

Vaadates tagasi kevadesse — meie 50h Joogasuutrate ja filosoofia kursus jõudis selleks korraks lõpule. Kuigi kokkuvõtte võib olla lühike, olid kohtumised väga sügavad ja sisukad. Oleme oma teekonnal jõudnud III peatüki poole peale. Uurisime läbi suutrate ja ka läbi praktika:

- teadlikkuse ja sisemise valguse olemust
- hingamise ja emotsioonide seoseid
- keha energiakeskusi
- ning intuiitiivse taju arengut

"Mida stabiilsemaks muutub tähelepanu, seda selgemaks muutub meie kogemus iseendast ja maailmast."

Kuna pooleli jäi palju huvitavat, jätkame juba sügisel.

Uus Suutrate ja Teraapia Päevade kursusetsükel:

- 4.–5. september 2026
- 30.–31. oktoober 2026
- 11.–12. detsember 2026
- 5.–6. veebruar 2027
- 2.–3. aprill 2027

(esimene päev — Teraapia Päev / teine päev — Suutrate Päev)

Osalustasud:

- EJL liikmele 150 € päev
- kaks päeva kokku 250 €
- mitteliikmetele lisandub 20%

Enne sügist toimub veel üks praktiline joogateraapia päev: 12. juuni 2026

„Liigeste uurimine läbi joogaterapeudi pilgu“

Uurime:

- kuidas liigesed töötavad
- kuidas hingamine ja rüht neid mõjutavad
- kuidas joogateraapia toetab liikuvust ja stabiilsust
- ning kuidas õppida keha kuulama enne suuremate probleemide tekkimist

See päev sobib:

- õpetajatele
- terapeutidele
- ning kõigile, kes soovivad oma keha paremini mõista

Koostöös City Yoga stuudioga alustame uut Joogasuutrate kursust neile, kes soovivad liikuda algusest — I peatükist ja esimesest suutrast.

Kursuse kuupäevad:

- 20.09.2026
- 11.10.2026
- 22.11.2026
- 17.01.2027
- 28.02.2027
- 21.03.2027
- 25.04.2027

Meie suvise joogalaagri kuupäevad:

31. juuli – 2. august 2026

Fra Mare

Kui tunned huvi osalemise vastu, anna meile palun teada, et oskaksime laagrit paremini ette valmistada.

Ja lõpetuseks info kõigile MANKi joogagrupi inimestele.

Praegune hooaeg kestab mai lõpuni (soovi korral kuni jaanipäevani) ning uus hooaeg algab uuesti septembris.

AGA — palun pange tähele:

meie võimlemispäev muutub.

Rohkem kui 10 aastat oleme kohtunud kolmapäeviti, siis uuest hooajast hakkame kooskäima

Esmaspäeviti.

Kellaaeg ja koht jäävad samaks.

Südamest aitäh, et olete sellel teekonnal koos meiega.

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)