



# Jooga Suutra

- seosed teiste joogatekstidega

*Tallinn, 11.-13. oktoober 2019*

Patanjali Jooga Suutra on hinnanguliselt esimene ja senini kõige olulisem joogatekst.

Üks võimalus joogafilosoofia sügavamaks mõistmiseks on uurida Jooga Suutra ja teiste joogatekstide seoseid.

Vastava sisuga seminaride sari toimub kordamööda Tallinnas ja Helsingis, kummaski kohas kord aastas.

Igaks seminariks tehakse valik erineva teema suutratest, mida kõrvutatakse teiste tekstidega nagu Samkhya Karika, Hatha Yoga Pradipika ja Bhagavad Gita.

Nende päevade jooksul me samuti retsiteerime vaatluse all

olevaid suutraid ja kogeme joogapraktikat asana, pranayama ja meditatsiooni vahendusel.

## Õpetajad

Hanna Staaff ja Karina Freij Rootsist, Yogaskolan-ist on T. Krishnamacharya ja T.K.V. Desikachari joogatradiisiooni õpetajad. Nad on joogat praktiseerinud ja õppinud üle 20 aasta. Nad viivad läbi nii õpetaja- kui täiendkoolitusi Rootsist, Soomes ja Eestis.

## Ajakava

Reedel kl 16-19  
Laupäeval kl 9-12 + 14-17  
Pühapäeval kl 9-13

## Koht

Kursus toimub Tallinna kesklinnas. Täpne koht selgub hiljem.

## Kursuse tasu

170 EUR

## Registreerumine

See on täiendõpe Yogaskolan'i õpetajakoolituse läbinuile ja teistele pikaajalistele õpilastele.

Registreeru veebis:

[www.joogatallinn.ee](http://www.joogatallinn.ee)

või [joogatallinn@gmail.com](mailto:joogatallinn@gmail.com)

või +3725049729 Anne Kalvi

[yogaskolan.se](http://yogaskolan.se)

• [info@yogaskolan.se](mailto:info@yogaskolan.se) • [www.yogaskolan.se](http://www.yogaskolan.se)