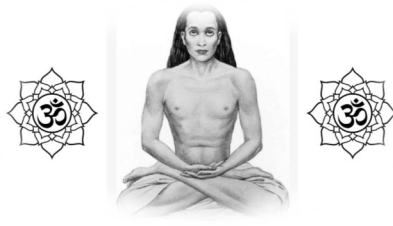


Om Kriya Babaji Nama Aum



Kriyā haṭha jooga praktikum

Kutsun Sind osalema kahenädalases *kriyā haṭha* jooga praktikumis 31. märtsist kuni 14. aprillini. Selle aja jooksul harjutame iga päev 1,5 – 2 tundi *kriyā haṭha* jooga kaheksatteist asendit.

Selle praktikumi näol võid esitada iseendale vabatahtliku väljakutse ja otsustada osaleda kõikidel päevadel. Nii saad hinnata süsteemse harjutamise tulemust ja õppida täpsemalt tundma, kuidas asendeid sooritada ja milline on harjutamise mõju. Loomulikult on teretulnud ka need, kes ei saa kõigil päevadel osaleda. Seega võid valida ka osalemise vastavalt oma võimalustele.

Praktikum on üles ehitatud nii, et seda viivad eri päevadel läbi erinevad *kriyā haṭha* jooga juhendajad. See annab Sulle toreda võimaluse tutvuda *kriyā haṭha* jooga erinevate aspektidega. Juhendajateks on Jaak Kivimäe (Babaji *kriyā* jooga *ācārya* Jñānaskandar), Martin Talts ja Mai Liivamäe. Kõik juhendajad on läbinud Babaji *kriyā haṭha* jooga õpetajate kursuse M. G. Govindani ja Durga Ahlundi juhendamisel.

Joogapraktikumis on võimalik osaleda kas kohapeal vastava juhendaja tunnis või üle Zoomi. Osad joogatunnid toimuvad ainult Zoomi vahendusel.

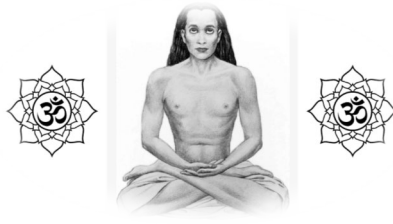
Sinu rahaline panus on joogatundides kohapeal osaledes konkreetse juhendaja joogatunni hind. Kui osaled üle Zoomi, siis võid teha vabatahtliku annetuse.

Küsimuste korral kirjuta: kivimae.jakk@gmail.com

Zoomi link osalemiseks:

<https://zoom.us/j/246018273?pwd=NHNLDGhYZitIUTR6am9ESUNxaGg5Zz09>

Om Kriya Babaji Nama Aum



Praktikumi ajakava:

31. märts, teisipäev, 20.00 – 22.00

Kiisa Vabaajakeskus, Kurtna tee 8, juhendab Jñānaskandar

1. aprill, kolmapäev, 19.00 – 21.00

Kalli Kalli lasteaed, Tallinn, Tiiu tn 8, juhendab Jñānaskandar

2. aprill, neljapäev, 19.40 – 21.00

Tallinn, Elujõu saal, Viimsi, Kaluri tee 5, juhendab Mai

3. aprill, reede, 19.00 – 21.00

Tund toimub ainult Zoomi vahendusel, juhendab Martin

4. aprill, laupäev, 10.00 – 12.00

Kiisa Vabaajakeskus, Kurtna tee 8, juhendab Jñānaskandar

5. aprill, pühapäev, 10.00 – 12.00

Tund toimub ainult Zoomi vahendusel, juhendab Martin

6. aprill, esmaspäev, 19.00 – 21.00

Tund toimub ainult Zoomi vahendusel, juhendab Martin

7. aprill, teisipäev, 20.00 – 22.00

Kiisa Vabaajakeskus, Kurtna tee 8, juhendab Jñānaskandar

8. aprill, kolmapäev, 19.00 – 21.00

Kalli Kalli lasteaed, Tallinn, Tiiu tn 8, juhendab Jñānaskandar

9. aprill, neljapäev, 19.40 – 21.10

Tallinn, Elujõu saal, Viimsi, Kaluri tee 5, juhendab Mai

10. aprill, reede, 19.00 – 21.00

Tund toimub ainult Zoomi vahendusel, juhendab Mai

11. aprill, laupäev, 10.00 – 12.00

Tund toimub ainult Zoomi vahendusel, juhendab Jñānaskandar

12. aprill, pühapäev, 10.00 – 12.00

Tund toimub ainult Zoomi vahendusel, juhendab Martin

13. aprill, esmaspäev, 19.00 – 21.00

Tund toimub ainult Zoomi vahendusel, juhendab Mai

14. aprill, teisipäev, 20.00 – 22.00

Kiisa Vabaajakeskus, Kurtna tee 8, juhendab Jñānaskandar

om śānti, śānti, śānti

Jñānaskandar, Martin Talts, Mai Liivamäe