

## ***Kriyā haṭha* jooga iganädalased tunnid**

*Kriyā haṭha* jooga tunnid on inimestele, kes soovivad tutvuda *kriyā-joogaga*, õppida ja avastada võimalusi, kuidas hoolitseda oma füüsilise keha tervise eest, arendada tervislikumat hingamisharjumust ja parema keskendumise oskust. Joogatunnis õpime füüsilise keha tugevdamise ja lõdvestamise oskust ja nende vahel tasakaalu loomise kunsti ning avastame füüsilise keha, hingamise ja keskendumise omavahelisi seoseid. Tunnist võivad osa võtta nii *kriyā-joogasse* pühendatud kui ka mittepühendatud. Joogatunni esimene pool on suunatud *kriyā haṭha jooga 18 āsana* harjutamisele. Seejärel uurime ja harjutame hingamistehnikaid ja lisaks uurime ja harjutame ning püüame mõista meditatsiooni ja selle võimalusi ning tähendust.

*Kriyā haṭha* jooga tunnis me ei arutle *kriyā-jooga* pühendustel õpetatavate tehnikate teemadel.

Juhendaja: Jaak Kivimäe.

Joogatunnid toimuvad aastaringselt –

igal teisipäeval: Saku vald, Kiisa, Kurtna tee 8, Kiisa Vabaajakeskus 20.00 – 22.00;

igal kolmapäeval: Tallinn, Weizenbergi 20, Gaia Kooli esimese korruse saal 19.00 – 21.00.

Osalemistasu 10.-, tasumine kohapeal.

Kontakt: [kivimae.jakk@gmail.com](mailto:kivimae.jakk@gmail.com)

Lisateave: <https://www.babajiskriyayoga.net/estonian/home.htm>