

# Jooga üleminekueas

Tallinn, 9.-10. detsember 2017

Enamik naisi kogeb üleminekuiga läbi erinevate psüühika- ja terviseprobleemide tekkimise. Hoolimata ebamugavust ja ärevust põhjustavate sümptomite ilmumisest pole see haigus. Joogaõpetuse seisukohast on see üks eluetapp, mida tuleb kõigepealt aktsepteerida.

Läbi mitme aastatuhande on naised end toetanud joogapraktika abil. Joogapraktika annab lisaks distsipliinile ka teadmisi.

Seminaril vestleme joogafilosoofiast. Räägime isikliku praktika näidetest, mis on erinevaid naisi abistanud. Teeme koos harjutusi kehale, hingamisele ja meelele. Kogeme heli ja mantra kasutamise väge. Õpime, kuidas saada hakkama liigsete emotsioonide, higistamise, väsimuse, hingeldamise, unetuse, valude jm sümptomitega.

Seminar sobib kõigile, kel soov saada praktilisi oskusi ja täiendada teadmiste pagasit toetava filosoofiaga.

**Tasu**

90 EUR

**Eelregistreerumine**

Eesti Joogaühing

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

**Täiendav info**

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

5066499

Maimu Opmann



## Maimu Opmann

alustas jooga praktiseerimisega 1984, õpetamisega 1997. Ta lõpetas joogaõpetajate kursuse Soomes Saarijärvel ja siis rahvusvahelise joogaõpetajate koolituse Eestis Hanna Staaffi ja Karina Freij' juhendamisel. Ta on 2006-2010 õppinud joogateraapiat Krishnamacharya traditsiooni õpetajate juhendamisel, sooritanud internatuuri ja omab joogaterapeudi sertifikaati. Joogateraapia kursuse lõputöö „Jooga üleminekueas naistele“ valmis koos Soome joogaterapeudi lia Lappalaisega. Maimu eriline huvi on suunatud individuaalpraktikatele ja joogateraapiale. Ta tegeleb ka joogaõpetajate koolitamisega, jooga-alaste seminaride korraldamisega ning grupitundide juhendamise. Maimu on Eesti Joogaühingu juhatuse liige alates 2005. aastast käesoleva ajani. Ta on lõpetanud Tartu (Riikliku) Ülikooli arstiteaduskonna arst-stomatoloogina 1980. aastal.

**Eesti Joogaühing** [www.joogatallinn.ee](http://www.joogatallinn.ee)