

JOOGIN TIE

Iyengarjoogan syventävä kurssikokonaisuus



Joogin tie, eli sadhana (sanskrittia), tarkoittaa polkua, joka vie syvemmälle joogaan, oivallukseen itsen ja maailmankaikkeuden ykseydestä. Joogin tie on systemaattinen ja jäsennelty oppikokonaisuus iyengarjoogan edistyneille oppilaille ja mentorin valmennuksessa iyengarjoogan opettajaksi opiskeleville.

Kurssikokonaisuus perustuu iyengarjoogan tason 1 opettajakoulutusvaatimukseen. Se pitää sisällään moduleita asanatyöskentelystä, pranayamasta, anatomista ja joogafilosofiasta.

- Ensimmäinen vuosi painottuu asanoiden oppimiseen ja mukana myös anatomian opetusta.
- Toisena vuotena tulee mukaan lisää asanan ja pranayaman oppia, anatomiaa ja joogafilosofiaa.
- Kolmantena vuotena opetellaan lisäksi iyengarjoogan tason 1 asanan ja pranayaman opettamista ja pedagogiikkaa.

Kurssit ovat mielekkäintä suorittaa järjestyksessä alusta loppuun, koska tieto rakentuu aiemmin opitun päälle. Mutta myös yksittäisille kerroille voi osallistua.

Iyengarjoogan opettajaksi opiskelevien tulee olla mentorintisuhteessa omaan opettajaan. Kurssikokonaisuus on suunniteltu mentorointia täydentäväksi ja tukevaksi.



Toisen vuoden kurssikokonaisuus

1	31.10-2.11.2025	Liina
2	27-30.12.2025	Anneli & Liina
3	13-15.2.2026	Katja
4	3-6.4.2026	Anneli & Liina
5	22-24.5.2026	Katja
6	7-9.8.2026	Liina
7	23-25.10.2026	Katja
8	27-30.12.2026	Anneli & Liina

Opettajina

Liina Puustinen

www.yogamundi.de

Anneli Rautiainen

www.studioyama.fi

Katja Lilja

www.katjalilja.com

sekä vierailevia
opettajia



Hinta: toisen vuoden kurssikokonaisuus 130 tuntia 2050 €. Yksittäisten kurssien hinta: 230 € - 380 € (kysy lisää).

Kurssipaikka: Suomen iyengarjoogayhdistyksen studio. Punavuorenkatu 4 B, 00120 Helsinki

Ilmoittautumiset:

joogintie@studioyama.fi

Anneli R. 050 5490770

Liina P. 050 4029337