

<b>Õppekava nimi</b>	Joogateraapia koolitus – 200h
<b>Õppekavarühm</b>	0031 Isikuarengu õppekavarühm 0988 Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm
<b>Õppe kogumaht</b>	koolituse maht 200 ak/h  Auditoorne õpe koolituse ajal – 126 ak/h Joogapraktika koolituse ajal – 24 ak/h Vaatluspraktika – 12 ak/h Osaluspraktika – individuaalsed kohtumised inimestega - 12 ak/h Paaristöö – 8 ak/h Iseseisev töö – 18 ak/h  Peale kursuse esimese osa õpiväljundite saavutamist, väljastatakse osalejatele tunnistus, mis kinnitab tema pädevust viia läbi individuaalset joogateraapiat abivajajatega
<b>Õppekava koostamise alus</b>	Sotsiaalministeeriumi töö- ja pensionipoliitika töökeskkonna üksus: Töökeskkonna vaimse tervise analüüs 2019
<b>Koolituse sihtgrupp</b>	Koolituse sihtgrupiks on tulevased joogaterapeutid – algajate joogagruppide juhendajad ja teised jooga eneseregulatsiooni vahenditest huvitunud.
<b>Õppe alustamise tingimused</b>	Soovitavalt varasem joogakogemus. Alates 18. eluaastast
<b>Õppe eesmärk</b>	Koolituse peamisteks eesmärkideks on: Sealhulgas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpetada joogavahendite abil vaimse ja kehalise tasakaalu ja arengu saavutamist ja toetamist erinevatele sihtrühmadele (lapsed, noored, täiskasvanud, elatanud, jne),</li> <li>• viia iseseisvalt läbi individuaalseid täiendravi sessioone kasutades joogateraapia vahendeid,</li> <li>• diagnoosida abivajaja tervise seisukorda kasutades joogateraapia erialadiagnostikat ja protsessi,</li> <li>• koostada teraapiaplaani, mida abivajaja saab iseseisvalt eneseabivahendina kasutada</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suunata ja juhendada abivajajaid terviserikete ennetamises ja lahendamises.</li> <li>• teha koostööd teiste tervishoiuala spetsialistidega (füsioterapeudid, psühhiaatrid, jne.)</li> </ul>
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Koolituse läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On ülevaatlikult teadlik jooga arenguloost.</li> <li>• Omab teadmisi joogateraapia protsessist</li> <li>• Oskab koostada joogateraapiaplaani</li> <li>• On tuttav Joogasuutatega - joogaõpetuse alustekstiga – ja teab selle valitud alusseisukohti ja praktilist rakendamist</li> <li>• Oskab anda abivajajale soovitusi eluviisi muutmiseks enesetervenduse eesmärgil.</li> </ul> <p>Joogaterapeut oskab kasutada oma töös mitmesuguseid abiotsija enda aktiivset osalust nõudvaid joogateraapiavahendeid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• asana (füüsilised liikumisharjutused),</li> <li>• par nayama (hingamise kasutamine meele rahunemiseks),</li> <li>• dhyana (sügav keskendumine e meditatsioon),</li> <li>• bhavana (positiivse kujutlusvõime kasutamine),</li> <li>• ayurveda valitud vahendid (India traditsiooniline meditsiin),</li> <li>• hääle kasutamine (veedalik retsiteerimine ja mantrad),</li> <li>• Patanjali suutrad (meelega toimetulemise juhised ehk psühhofüüsilise regulatsiooni ja transformatsiooni juhised) jm.</li> </ul>
<b>Õppe sisu ja õppeprotsessi kirjeldus</b>	
Auditorse õppetöö maht ak/h	Koolitusel käsitletavat teemad
<b>200 ak/h</b>	
10	Ülevaade Joogasuutrate võtmesuutratest ja 2. peatükk detailsemalt.
27	Asana (kehaasendi) määratlus Joogasuutra põhjal. Asendite klassifikatsioon. Asendite kohandamine. Hingamine asendisse/asendites liikumisel. Vinyasa krama – asendi sooritamise astmed. Krama kasutamine ásanas. Prana-agni-apanamudel. Dúnaamika ja staatika.
20	Abivajaja seisundi diagnoosimine joogateraapia protsessis. Erialadiagnostika. Teraapiakonsultatsioonide planeerimine. Hea teraapiakava eeldused. Ettevalmistus ja vajalikud

	sammud pidades silmas eesmärgi. Sammude kohandamine. Teraapiatundide planeerimine erinevate teemade, vanuse, olukorra, võimete või muude eelduste põhisel. Dünaamika ja staatika. Vinyasa krama konsultatsiooni planeerimine.
14	Pranayama. Teadvustatud hingamine. Pranayama Joogasuutra põhjal. Ettevalmistus pranayamaks. Klassikalised pranayama tehnikad. Pranayama õpetamise Vinyasa krama.
10	Juhendamine. Koha valiku põhimõtted. Õpetamise astmelisus - vinyasa krama. Teraapiakava ülesjoonistamine-kirjutamine. Koostööpõhimõtted tervishoiuala spetsialistidega. Jooga ja psühhiaatria kokkupuutepunktid.
2	Joogaterapeudi kutse-eetika
<b>Õppemeetodid</b>	Loeng (sealhulgas kasutades vajadusel e-keskkonda), arutelu, juhtumianalüüsid, juhendatud ülesannete lahendused, iseseisvad ülesanded ning teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
<b>Õppematerjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koolitaja poolt koostatud (autori) esitlused.</li> <li>• Joogasuutrad</li> <li>• Jaotusmaterjalid, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele.</li> </ul> <p>Soovitav kirjandus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TKV Desikachar – Heart of Yoga</li> <li>• Birnberg, Dormaier, Ubertini. Why Yoga Works &amp; How It Can Work For You.</li> </ul>
<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Isiklik, igapäevane praktika</li> <li>Temaatiliste joogakavade koostamine vastavalt antud lähteülesannetele</li> <li>Kontrolltööd</li> <li>Essee etteantud teemal</li> <li>Teraapiatunni jälgimine</li> <li>Praktiline töö individuaalsel alusel joogaterapiat vajava inimesega. Selle kirjalik fikseerimine ja analüüs.</li> </ol>
<b>Nõuded õpingute lõpetamiseks</b>	<p>Õppija on osalenud vähemalt 85% (180ak/h) auditoorsetest tundidest.</p> <p>Hindamismeetodid: iseseisvate ülesannete lahendid, kirjalikud testid, suulised testid, grupitöös osalemine.</p> <p>Hindamiskriteeriumid: õpilane on sooritanud kõik iseseisvad tööd, kirjalikud testid, suulised testid, grupitööd, vastavalt hindamiskriteeriumitele. Hindamine on mitmeeristav.</p>

<b>Hindamine</b>	<b>Hindamismeetod</b>	<b>Hindamiskriteerium</b>
	<b>Etteantud eesmärgiga ühekordse joogapraktika loomine ja joonistamine</b>	Joonistus on loetav. Harjutused ja liikumistele vastavad hingamised ning muud elemendid on esitletud arusaadavalt. Harjutused on valitud ja järjestatud õieti arvestades purvanga, pradhananga ja uttaranga põhimõtteid.
	<b>Etteantud eesmärgiga praktika kestvusega 3 üksteisele järgnevat (eri päevadel, nädalatel) joogatundi)</b>	Joonistus on loetav. Harjutused ja liikumistele vastavad hingamised ning muud elemendid on esitletud arusaadavalt. Harjutused on valitud ja järjestatud õieti arvestades purvanga, pradhananga ja uttaranga põhimõtteid pikemas ajaperspektiivis.
	<b>Kontrolltöö/eksam</b>	Küsimustele on õieti vastatud 80% ulatuses.
	<b>Essee kirjutamine etteantud teemal.</b>	Näitab üles iseseisvat seostamisvõimet ja ladusat väljendusoskust vastavalt läbitud õppematerjalile.
	<b>Joogatunni jälgimine</b>	Jälgitavad teraapiatunnid vajalikus mahus on kirjalikult fikseeritud koos tundi läbiviiva terapeudiga.
	<b>Joogatunni assisteerimine</b>	Assisteeritavad teraapiatunnid vajalikus mahus on ette valmistatud ja kirjalikult fikseeritud koos tundi läbiviiva põhiterapeudiga.
	<b>Iseseisev tunni läbiviimine (individuaal või väike grupp)</b>	On eelnevalt mentorile esitanud teraapiatunni läbiviimise kavad ja tunni järel lühiaruande.

<b>Kursuse läbimisel väljastatav dokument</b>	<p>Kui õppija on saavutanud õppekava õpiväljundid ning neid on koolituse käigus hinnatud, väljastatakse õppijatele koolituse lõppedes tunnistus.</p> <p>Kui õpiväljundid on saavutatud osaliselt, siis väljastatakse osalejatele tõend selle kohta, et</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õppija on koolitusel osalenud tuues välja koolitusel osaletud kontakttundide arv;</li> <li>• õppija õpib sellel kursusel ja on pädev juhendama individuaalseid teraapilisi joogatunde.</li> </ul>
<b>Koolitajate kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus</b>	<p>Koolitust läbi viivad õpetajad on õppinud Krishnamacharya ja TKV Desikachari koolkonnas ja omavad pikaajalist praktilist kogemust. Läbitud on KHYF joogaõpetajate koolitus Hanna Staafi ja Karina Frey juhendamisel. Joogateraapia koolitused KHYF läbiviimisel ja joogateraapia Chandra Cuffaro juhendamisel. Joogateraapia koolitus Dr N. Chandrasekaran juhendamisel. Lühemad temaatilised koolitused Frans Moorsi, Martyn Neali läbiviimisel.</p>
<b>Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg</b>	<p><a href="http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldus.html">http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldus.html</a></p>
<b>Õppemaksu tagastamise alused ja kord</b>	<p><a href="http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldus.html">http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldus.html</a></p>
<b>Vaidluste lahendamise kord</b>	<p>Esimese võimalusena lahendatakse vaidlused omavaheliste läbirääkimiste käigus saavutatud kokkuleppe teel. Kui kokkulepet ei saavutata, lahendatakse vaidlused Eesti halduskohtus.</p>
<b>Õppekeskkonna kirjeldus</b>	<p>Viime koolitusi läbi kaasaegsetes, kõige vajalikuga varustatud õpikeskkondades. Senised koostööpartnerid City Yoga stuudio, Laitse Graniitvilla, tiibeti meditsiini keskus Gewa.</p>
<b>Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord</b>	<p><a href="http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldus.html">http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldus.html</a></p>
<b>Õppekava kinnitamise aeg</b>	1.09.2021
<b>Õppekava muutmise aeg</b>	