

# TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## KRI Kundalini jooga õpetajakoolituse

### 2. Tase “Meel ja Meditatsioon”

**Õppekavarühm: Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekava**

## ÕPPEKAVA KIRJELDUS

**Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane :**

- Tunneb kundalini jooga eetika ja professionaalsete standardite koodeksit ja oskab hinnata õpetaja rolli ja vastutust.
- Tunneb ära ja oskab mõista mis on meel, mis on meele aspektid, struktuur ja osad et õigesti kasutada igas eluvaldkonnas.
- Mõistab kuidas meel ja meditatsioon rakendada enda jooga praktika / õpetamise ning õpetamise eesmärkidega
- Oskab tasakaalustada, tervendada ja võimestada erinevate tasandite meeleprobleeme läbi teadliku praktika ning meditatsiooni.
- Mõistab kuidas kasutada meditatsiooni tööriistad igapäevases tegevuses, ja juhendada korralikult oma õpilasi meditatsiooni tehnikad.
- Omab teoreetilisi ja praktilisi teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad kasutada kriyasid ja meditatsioone, et arendada intuitsiooni ja teadliku suhtlemiste ulatust ja kaliibrit.
- Suudab teadvustada ja hinnata eneseteadvuse ja meditatsiooni vajadust ja kasutus igapäevase suhete loomisel ja väärtustamisel.
- Oskab kavandada tegevusi terve meele loomiseks ja meditatsiooni õpetamiseks nii isiklikul, kui professionaalsel tasandil.
- Oskab luua enda meelega suhe ning omab oskused neutraalse, rahulikku, ja selge meele rakendamiseks.

## **Õpingute alustamine tingimused:**

### **Sihtgrupp:**

Koolitusele on oodatud inimesed, kes on eelnevalt praktiseerinud kundalini joogat või mõnda teist joogastiili ning tunnevad kutset minna põhjalikumalt oma isiklikku praktikasse.

Samuti on oodatud need, kes ei ole varem joogat praktiseerinud, kuid soovivad läbi koolituse end isiksusena avastada, paremini mõistma ja tundma õppida ning on valmis põhjalikult kundalini jooga õpetusi omandama ja soovi korral ka õpetajana jagama.

Rahvusvahelise Kundalini Jooga Instituudi (KRI ingl.k Kundalini Research Institute) kundalini jooga õpetajakoolituse 2. Taseme tunnistuse saamiseks peab olema täismahus läbitud KRI Kundalini jooga õpetajakoolituse 1. Tase.

### **Koolituse keel:**

Koolituse töökeel on inglise keel, tõlkega eesti keeled. Vajadusel olemas ka tõlge vene keelde.

### **Õppe kogumaht:**

- Koolituse maht on 60 ak. tundi klassiruumis teoreetiline õpe ja praktika (6 õppepäeva)
- 90 päeva meditatsiooni ja joogapraktikat [so 31 min päevas — õpilase omast ajast]
- 12 tundi lugemist [õpik antakse kõigile koolitusele osalejatele]
- Osalemine vähemal 5. sadhanal/hommikusel meditatsioonil [õppepäevadel]

- **Õppe sisu: Õppekava teemad.**
- Meele iseloom ja loomus
- Meele probleemid - meelemängud ja intriigid.
- Elektro-keemilised protsessid ja elemendid mis mängivad rolli meele tasandil.
- Meele struktuur. Isikliku meele ja universaalse meele suhe.
- Mõtte struktuur.
- Meele teravdamise meditatsiooni tehnikate abil
- Meele ja meditatsiooni: tööriistad ja kasulikud nipid. Meele viimistlus.

### **Õppekeskkonna kirjeldus:**

KRI Kundalini jooga õpetajakoolituse 2. taseme koolituse ruumid kõike vajalikku koolituse sujuvaks läbiviimiseks, sh vähemalt 60m<sup>2</sup> valgusküllast joogasaali, kus on vajalik küte, joogamatid –ja padjad, pleedid, toolid, dataprojektor, arvuti, muusikakeskus. Samuti on olemas köök, kus on elekripliit, külmik, valamu ja kõik muu vajalik. Koolitusruumide juurde kuulub WC koos dušinurgaga. Koolitustel on olemas kõik töövahendid praktiliste töö läbiviimiseks.

Igal aastal jälgime ja veendume, et õpperuumid oleksid parendatud ja õppekeskkonna kvaliteet oleks tagatud võimaldamaks õpilastel turvaliselt keskenduda õppimisele. Õpperuumide sisustus ja varustatuse uuendamisel ja täiendamisel arvestame, et see oleks koolituse läbiviimiseks ja õppekava õpiväljundite saavutamiseks sobiv.

## **Registreerimise kord:**

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda kodulehel dharamsaal.ee asuva registreerimisankeedi täitmisel ning deposiidi maksmisel. Vajalik info on kättesaadav veebilehel: [www.dharamsaal.ee/teacher-training](http://www.dharamsaal.ee/teacher-training)

## **Koolituse lõpetamise tingimused:**

Koolitus arvestatakse lõpetatuks ja osaleja saab koolituse korraldajalt läbitud mooduli kohta tõendi või tunnistuse:

- Kõik koolituse tasud on tähtaegselt tasutud.
- Osalemine koolitusel täismahus.
- Koolituse materjali omandamine, eksami sooritamine ja iseseisva kodutöö esitamine

- 

### **Tunnistused ja tõendid:**

- Täismahus koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastab koolituse korraldaja täienduskoolituse standardi nõuetele vastava tunnistuse ja Kundalini Research Institute (KRI) 2 taseme, Yogi Bhajani õpetustel põhineva, rahvusvahelise kundalini jooga instruktori tõendi (certification letter).
- Kõigi koolituse korraldaja poolt väljastavate täienduskoolituse standarditele vastavate tunnistuste ja koolitusel osalemise tõendite kohta peetakse arvet.

### **Koolituse tagasiside ja kvaliteedi tagamine:**

- Koolitusel osalenu täidab iga lühikese tagasiside vormi, mis edastatakse Ameerika Ühendriikides asuvasse rahvusvahelise koolituse kvaliteedi tagamiseks Kundalini Jooga Instituudi peakontorisse (KRI ), kes koordineerib

---

Koolitusel osalenutele, kes ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, väljastatakse koolituse korralda poolt tõend koolitusel

osalemise kohta.

Koolituse korraldaja poolt väljastatud tunnistust üle peetakse arvet ja võetakse aluseks KRI kundalini jooga õpetajate 2.taseme sertifikaadi väljastamisel peale kõigi vajalike õpiväljundite saavutamist ja moodulite läbimist.

Õpetajate sertifitseerimisi ja koolitusi. Tagasisidet on võimalik anda nii nimeliselt, kui anonüümselt.

- Antud õppekava KRI Kundalini jooga õpetajakoolituse 2. taseme õppekava on saanud rahvusvahelise Kundalini Jooga Instituudi heakskiidu.
- Õppekava täiendamise ja muudatuste läbiviimisel tehakse regulaarset koostööd Rahvusvahelise Kundalini Jooga Instituudiga (KRI)
- Koolituse kvaliteedi tagamisel on olulise tähtsusega koolitust läbiviivate õpetajate töökogemus ja vajalike kvalifikatsiooninõuete järgimine.
- Kõik õppekava juhtivõpetajad ja juhendajad on KRI sertifitseeritud 2. Või 3. Taseme õpetajad ning Aquarian Trainer Academy aktiivsed liikmed.

- **Õppematerjalide loend: Kohustuslik**

- Kundalini jooga õpetajakoolituse 2.taseme kursuse õpik „Meel ja meditatsioon“ ja manuaal loengutega. Sisaldub koolituse maksumuses.

### **Soovituslik**

- „Meel ja meditatsioon“ loengute videod (saadetakse link osalejatele)
- Erinevad YB loengud Library of Teachings
- Registreerimisankeedi, maksegraafiku, õpetajate kvalifikatsiooni ja töökogemuse kirjelduse, lisainfo koolituse sisu ning täpsema infot koolituse kohta leiab infolehel mis asub: [www.dharamsaal.ee/teacher-training](http://www.dharamsaal.ee/teacher-training)  
Palume ka osalejatel tutvuda õppekorralduse alustega ning kvaliteedi tagamise korruga siit: [www.dharamsaal.ee/dokumendid](http://www.dharamsaal.ee/dokumendid)