

Tantárgyak a 200 órás SelfnessYOGA® Akadémia jógaoktató képzésen

- ásana, bemelegítés, pránájama, meditáció, relaxáció, mantra-meditáció tanulás (helyes kivitelezés elsajátítása), gyakorlás (saját egyéni fejlődés biztosítása), oktatásmódszertan (leendő oktatóként hogyan kell tanítani a jóga elemeit)
- jógateológia (Isten formái, lélek természete, karma, reinkarnáció)
- ájurvéda (dósák, testtípusok, szervezet felépítése és működése)
- jógaéletmód (napirend, tisztálkodás, táplálkozás, stresszkezelés, otthoni gyakorlás)
- jógafilozófia (jama és nijama elvek, anyagi világ és a lelki világ felépítése, védikus teremteselmélet, kötőerők, társulás más emberekkel)
- jógapszichológia (elme, intelligencia, hamis egó működése, elme állapotai, a tudat szintjei és a tudat folyamatai)
- anatómia és élettan (minden szervrendszer érintve van, de a mozgás kiemelten)
- jógaélettan (jóga gyakorlatok élettani hatásai és ellenjavallatai, valamint könnyítési lehetőségei)
- betegségtan (a tipikus betegségek kórtana)
- jóga energetika (prána, vájuk, csakrák, nádik, bandhák)
- hibajavítás (a hibák kijavítása szóban és kézzel)
- instruálás (a gyakorlatok vezénylésének helyes módszere)
- jógairányzatok (a legfontosabb tradicionális jógafajták ismertetése)
- jógaoktató személye (jelleme, saját gyakorlása és biztonsága)
- tanári attitűd (tanár-diák megfelelő kapcsolata, jógaoktatás céljai, speciális esetek és tanítványi problémák kezelése, jógaóra való felkészülés)
- jógaóra felépítése és gyakorlatsorok összeállítása
- szúrja-namaszkár (elsajátítása és tanítása)
- jógaeszköz használat (milyen esetekben milyen könnyítéseket lehet végezni eszközök segítségével)
- jógaoktatói etikett
- védikus szentírások és jógahagyományok (védikus szentírások és csoportosításuk, védikus filozófiai irányzatok, védanta iskolák, Vrindávana-Gangótri Jógarendszer)