

Tantárgyak a 100 órás SelfnessYOGA® Akadémia haladó jógaoktató képzésen

- haladó szintű ásana, bemelegítés, pránájama, meditáció, relaxáció, mantra-meditáció tanulás, gyakorlás és oktatásmódszertan
- jógateológia (szanátana-dharma, bhakti-jóga 9 folyamata, az önmegvalósítás és a felszabadulás teóriája, a lelki világ és a Legfelsőbb megismerése, a lelki fejlődés szintjei)
- jógaéletmód (varnásráma-dharma, saját gyakorlás, lelki szintű táplálkozás, más jógikkal való társulás elvei)
- jógafilozófia (védikus kozmológia és teremtésemélet, a tettek létrejöttének metafizikája, a dharma 4 pillére)
- jógapaszichológia (az elme és a tudat működése)
- jógaélettan (jóga gyakorlatok élettani hatásai és ellenjavallatai, valamint könnyítési lehetőségei)
- jóga energetika (speciális pránájama gyakorlatsorok, testzárak kombinálása, kundalíni energia)
- hibajavítás és instruálás
- vaisnava etikett (étkezés, öltözködés, köszönés, szent helyek és jóga ashramok látogatása, emelkedett személyekkel találkozás, egy jógi viselkedése)
- jógahagyományok (guru szerepe, tudásátadás elemei, spirituális fejlődés elvei)
- speciális gyakorlatsorok összeállítása (funkcióra, területre és csúcsgyakorlatra)
- jógaeszköz használat
- retorika és kommunikáció
- Bhagavad-gítá (a legfontosabb védikus írás, illetve jóga szentírás)