

Joogaopettajakoulutus (25 op) // kesäyliopisto

SOSIAALI- JA TERVEYSALA |

Hakuaika	26.02.2024 - 15.01.2025
Aloituspäivämäärä	07.02.2025
Opintojen kesto	7.2.2025–24.6.2026 (yht. 30 koulutuspäivää), Joensuu
Paikkakunta	Joensuu

Kenelle

Koulutus sopii joogaa säännöllisesti harrastaville, joogaa jo opettaville sekä joogan opettamisesta kiinnostuneille. Koulutukseen voi osallistua mukaan myös syventääkseen omaa joogapolkuaan, ilman tavoitetta joogan opettajuudesta. Opiskelijoiden oman taustan ei tarvitse olla sidottu mihinkään tiettyyn joogasuuntaukseen.

Koulutus sopii sinulle, joka olet utelias, ennakkoluuloton ja innokas oppimaan uutta, syventämään jo aiemmin opittua sekä olet valmis ottamaan harjoitukset käyttöön arjessasi myös koulutuksen ulkopuolella.

Koulutuksen sisältö

Joogaopettajakoulutus syventää joogista polkua kokonaisvaltaisesti ja antaa ohjaamiseen monenlaisia työkaluja. Koulutuksessa keskitytään käytännön läheisesti asana- ja hengitysharjoitusten yksityiskohtaiseen tekniseen analyysiin, jonka hallintaa voi soveltaa mihin tahansa suuntaukseen, jossa tehdään asanoita ja hengitysharjoituksia. Koulutuksessa oppii rakentamaan ja ohjaamaan joogaohjelmia, joiden erityinen piirre liittyy harjoituksen hallittuun hidastamiseen. Lisäksi koulutus syventää opiskelijan omaa joogaharjoitusta laajentaen kokemuksellisesti ja käytännönläheisesti osaamista.

Kouluttaja

Janne Kontala, Emma Slow, Anneli Rautiainen, Iitu Leinonen ja Mikko Mononen

Jooga on kokemuksellinen menetelmä, joka tähtää mielen hallintaan. Asana- että hengitysharjoitusta voidaan soveltaa suoraan tätä tavoitetta ajatellen. Yhteen harjoitukseen käytetään suhteellisen paljon

aikaa, jolloin vaikutukset menevät syvemmälle. Tuntirakenteessa on aina etualalla hermostoa rauhoittavat harjoitukset. Tällainen lähestymistapa ei tee harjoituksesta helpompaa eikä kevyempää, mutta kylläkin turvallista ja rauhoittavaa.

Koulutuksessa on vielä paikkoja vapaana!

Ilmoittaudu mukaan koulutukseen täyttämällä tältä sivulta löytyvä ilmoittautumislomake.

Saat kutsukirjeen ja tarkemmat ohjeet koulutukseen osallistumisesta sähköpostiisi tammikuussa.

Koulutus opettaa myös ohjaamaan oppilasta käyttäen hyväksi erilaisia avustustekniikoita, jotka auttavat oppilasta syventämään omaa työskentelyä asanassa sekä opettaa avustamaan oppilaita opetustilanteissa. Toiminnallisen anatomian ja fysiologian opiskelun kautta ymmärrys erilaisista kehollisista rakenteista ja haasteista lisääntyy ja ohjaaminen erilaisissa tilanteissa selkeytyy. Opettamisen pedagogiikkaan perehtyminen auttaa opettamaan joogaa erilaisten oppimismenetelmien kautta. Erilaisten joogan harrastajien kohtaamiseksi harjoitellaan vuorovaikutustaitoja, turvallisen tilan ja opetustilanteen rakentamista sekä joogan eettisten näkökulmien tuomista mukaan sen opettamisessa. Koulutuksessa selkeytyy joogaopettajan ammattitaidon raamit sekä joogan erilaiset keinot ja menetelmät erityistilanteisiin opetuksessa.

Koulutuksessa syvennyttään myös omaan harjoitukseen ja oman, henkilökohtaisen joogapolun laajentamiseen. Opiskelemme kaksi eri asanakokonaisuutta ja erilaisia harjoituksia niihin liittyen. Harjoitusten avulla jokainen voi seurata omaa etenemistään koulutuksen aikana ja saa omakohtaisia kokemuksia opiskeltavista teemoista. Koulutus sisältää käytännön harjoituksia, itsenäistä työskentelyä tehtävien, harjoitusten ja videoiden muodossa, ryhmä- ja paritöitä sekä vuorovaikutteista oppimista opettajien kanssa.

Koulutukseen osallistuvat voivat saada RYT-200H todistuksen suoritettuaan koulutuksen lähijaksot, kaikki tehtävät ja harjoitukset sekä erillisen näyttökokeen. Näyttökokeeseen osallistuminen on vapaavalintaista, jos tavoitteena koulutuksessa ei ole joogan opettajuus vaan oman harjoituksen syventäminen. Voit aloittaa RYT 500H opinnot tästä kokonaisuudesta. Koulutuksen voi myös yhdistää jo aiemmin käytyyn RYT-200H koulutukseen. Tämän koulutuksen jälkeen voit jatkaa opintoja myöhemmin uudella 200H kokonaisuudella. Kahden RYT 200H koulutuksen jälkeen voit käydä syventävän 100H kokonaisuuden, jolloin opintoja voi suorittaa kokonaisuudessaan RYT-500H asti. Näyttökoe suoritetaan koulutuksen jälkeen erillisenä osiona. Koe suoritetaan näyttökokeena, johon sisältyy oman harjoituksen näyttö sekä opetusnäyttö.

Sisältö

Koulutus sisältää 10 opetusviikonloppua (pe klo 17–19.30, la klo 9–17 ja su klo 9–17), jotka järjestetään Joensuussa:

1. osio 7.–9.2.2025
2. osio 28.–30.3.2025
3. osio 16.–18.5.2025
4. osio 27.–29.6.2025
5. osio 22.–24.8.2025
6. osio 26.–28.9.2025
7. osio 14.–16.11.2025
8. osio 9.–11.1.2026
9. osio 27.2.–1.3.2026
10. osio 24.–26.4.2026

Vapaaehtoinen näyttökoe toukokuussa 2026 (ajankohta ilmoitetaan myöhemmin).

Hinta

2300 €.

Hinta ei sisällä, eikä siihen lisätä arvonlisäveroa.

Koulutusmaksu on mahdollista maksaa 1–10 erässä. Ensimmäinen erä laskutetaan ennen koulutuksen aloitusta ja viimeinen ennen koulutuksen päättymistä.

Tarkempi sisältö

Kouluttajat



Janne Kontala on opettanut joogaa 25 vuotta. Hänellä on Yoga Alliancen RYT-200, RYT-500 ja jatkokouluttajapätevyys. Hän on suorittanut v. 2016 tohtorintutkinnon uskontieteessä Åbo Akademiassa, jossa hän on toiminut tutkijana Suomen Akatemian rahoittamissa projekteissa Viewpoints to the World (2011-2015) ja Young Adults and Religion in a Global Perspective (2015-2018). Hän on laatinut ja opettanut uskontotieteen maisterinopinnot hindulaisuuden ja buddhalaisuuden perusopinnot (Åbo Akademi ja Centret för Livslångt Lärande).

Janne on joogalehti Anandan perustajajäsen ja toimittaja ja kirjoittanut kirjan Inner Yoga (suom. Joogan sydän, Basam 2015), Yoga Sutra, hiljaisen mielen tie (2020) ja Bhagavad Gita, johdatus joogan salaisuuteen (2023).

Joogaopettajia Janne on kouluttanut vuodesta 2005. Hän on toiminut koulutussuunnittelijana ja pääopettajana Belgian Bhaktivedanta Collegessa vuodesta 2017. Ruotsissa hän toteutti joogaopettajakoulutuksen Sodertäljessä vuosina 2015-2017. Hän on myös ohjannut joogaa kuntoutusryhmille Tukholmassa, Helsingissä ja Keravalla.

Koulutuksen ohjelmassa on Jannen erikoisalaa ovat opintosuunnitelmat, joogan filosofia ja meditatiiviset tekniikat. Hän on laatinut Yoga Alliancen hyväksymän joogafilosofian opintokokonaisuuden ja johtanut työryhmää, joka on kehittänyt Suomen ensimmäisen online-ympäristössä toteutettavan Yoga Alliancen hyväksymän opettajakoulutuksen.



Emma Slow on porvoolainen jooga- ja meditaatio-ohjaaja sekä joogaterapeutti. Yli 20-vuotinen kokemus joogasta sisältää laajasti erilaisia harjoitusmuotoja, joista opettajapätevyyteen kuuluu Ananda Sevan 250-tuntisen opettajakoulutuksen, monivuotisen Slow Yoga-opettajakoulutuksen, sekä Yoga Alliancen YACEP E-RYT-200 -pätevyyden lisäksi Svastha joogaterapiakoulutus sekä Manav Rachna International University:n joogaterapia koulutus.

Vuodesta 2013 Emmen kiinnostus on suuntautunut erityisesti joogan terapeuttiseen soveltamiseen fysioterapia opintojen myötä. Hän on suorittanut monipuolisesti opintoja joogaterapian parissa ja on mukana työryhmässä, joka aloitti Suomen ensimmäisen Svastha-joogaterapiakoulutuksen vuonna 2020.

Emmen opetuskokemukseen sisältyy opettamista omalla salilla, kansalaisopistoissa, liikunta- ja joogasaleilla. Viime vuosina Emma on kouluttanut joogaopettajia Suomessa, Virossa, Ruotsissa, Belgiassa ja Malesiassa. Emma on kouluttanut joogaopettajia vuodesta 2014. Kouluttamisessa ja joogakursseilla hän painottaa toiminnallista anatomiaa ja fysiologiaa sekä terapeuttista näkökulmaa. Emmalla on erityisosaamista raskauteen liittyvissä haasteissa ja niiden huomiointiin sekä opettamisessa että omassa harjoituksessa. Opetuksessaan Emma etsii yhteistyössä oppilaan kanssa yksilöllisiä ratkaisuja loukkaantumisten ja muiden terveydellisten haasteiden huomiointiin harjoittelussa. Emmalla on koulutukseltaan myös erikoismaalari ja restauroinnin artonomi (AMK).



Anneli Rautiainen, jonka kokemus joogan eri tyyleistä ja opettamisesta on poikkeuksellisen laaja. Iyengarjoogassa Anneli on suorittanut 3. tason opettajatutkinnon ja kolmivuotisen joogaterapiakoulutuksen. Hän on opettanut joogaa B.K.S. Iyengarin perinnettä seuraten omassa joogastudiossaan Helsingissä vuodesta 2003. Iyengarjoogan ohella Anneli on suorittanut Suomen joogaopiston opettajatutkinnon.

Hän on myös kirjoittanut yhdessä Sonja Lumpeen kanssa kirjan ”Lempeän joogan voima” (ReadMe 2018). Annelin monipuoliseen kehonhallintaan ja tuntemukseen kuuluu myös tanssitaide ja koreografia.

Joogassa Annelin erityisosaamista on pedagogiikka ja opetussuunnitelmat. Hän on tuonut iyengarjoogan opettajakoulutuksen Suomeen.

Annelilla on tanssitaiteilijan ja tanssipedagogin pätevyys ja hän on työskennellyt koreografina TV-1 viihdeohjelmissa 80-luvulta lähtien ja tehnyt TV-käsikirjoituksia ja dokumenttiohjauksia.

Koulutuksessa Annelin erityisalaa ovat yksilöllisen ohjauksen korostaminen ja monipuolisen pedagogiikan soveltaminen. Tähän sisältyy suullisen ohjauksen lisäksi erilaisten apuvälineiden käyttö, mielikuvien hyödyntäminen sekä keskittymisharjoitukset. Liikesanaston laajetessa jokainen löytää oman yksilöllisen työskentelytavan omaan harjoitukseensa ja luovaan ajatteluun, jonka kautta joogatuntien suunnittelu helpottuu.



litu Leinonen, on vantaalainen joogaopettaja. litu on opettanut joogaa kymmenen vuoden ajan. Hänellä on Yoga Alliancen RYT-500 -pätevyys.

litulla on monipuolinen kokemustausta opettamisesta joogasaleilla, kansalaisopistoissa, kuntosaleilla, yrityksissä, tapahtumissa, yksityistunneilla, online- ja verkkokurssitoimintana, retriiteillä, resorteilla sekä järjestäen viikkotunti- ja työpajatoimintaa oman yrityksensä kautta.

Joogaopettajien kouluttamisesta hänellä on kokemusta usean vuoden ajalta sekä Suomessa että kansainvälisissä koulutuksissa.

Koulutukseltaan litu on valtiotieteiden maisteri Helsingin yliopiston viestinnän opintosuunnasta. Pro gradu -tutkielmassaan hän tutki terveys- ja hyvinvointiviestintää.

Joogaa opettaessaan litu korostaa toiston, pitkäjänteisyyden ja käytännön harjoitukseen panostamisen merkitystä. Kurssiohjelmassa litun erikoisalaa on asanaharjoituksen syventäminen sekä niin sanottu 'oma harjoitus' eli harjoittelijan henkilökohtainen harjoitus ja joogan soveltaminen omassa arjessa.



Mikko Mononen, on ypäjäläinen yrittäjä, joogan opettaja ja -kouluttaja. Hänen erikoisalaansa

koulutuksessa ovat asanaharjoituksen ohella meditaation eri tekniikat. Mikon tie joogan kulki loukkaantumiseen päättyneen motocross kilpauran jälkeen kilpaurheilun ja metsätaloudessa työskentelyn suorituskeskeisyydestä elämän merkityksen etsintään. Kreikkalaisesta filosofiasta alkanut tutkimusmatka päättyi länsimaisen filosofian, teosofian, kristillisen mystiikan, buddhalaisuuden, sekä muiden filosofioiden ja uskontojen kautta joogan pariin. Joogamatka alkoi – monien muiden tavoin – asanaharjoituksen opiskelusta ja harjoittelusta, mutta traditionaalista oppiketjua seuraavan opettajan opastuksella matka jatkui joogafilosofian pariin. Mikon arjen täyttää joogafilosofian opiskelu, elämän linjaaminen sen mukaiseksi, muodollinen harjoitus, sekä näistä syntyneiden oppien ja oivallusten jakaminen eteenpäin joogaoppilaille. Opetuksessaan Mikko pyrkii tuomaan esiin sen, miten filosofiaa, asana-, pranayama- ja meditaatiotekniikoita ei opiskella vain harjoituksen itsensä, ja siinä etenemisen vuoksi, vaan miten päivittäisellä harjoituksella viritämme kehon ja mielen instrumenttimme, jota sitten soitamme kanssaeläjien parissa arjen haasteissa.

Lue blogista joogaopettajakoulutuksen kouluttajien ajatuksia joogasta ja sen opettamisesta:

<https://turunkesayliopisto.fi/blogi/joogaopettajakoulutuksen-kouluttajien-ajatuksia-osa-1/>

<https://turunkesayliopisto.fi/blogi/joogaopettajakoulutuksen-kouluttajien-ajatuksia-osa-2/>

Kirjallisuus

Saat opiskeluun tarvittavan materiaalin koulutuksen aikana. Lisäkirjallisuutena suosittelemme:

- Janne Kontala: **Joogan sydän, Yoga-sutra. Hiljaisen mielen tie. Bhagavad Gita, johdatus joogan salaisuuteen.**
- Sonja Lumme ja Anneli Rautiainen: **Lempeän joogan voima**

Ilmoittautuminen koulutukseen 8.12.2024 mennessä

1. Täytä nettisivujemme ilmoittautumislomake Ilmoittaudu koulutukseen -kohdasta 8.12.2024 mennessä. **Kirjoitathan ilmoittautumislomakkeen Lisätietoja-kohtaan lyhyesti omasta joogataustasi.**

Koulutuksen toteutuminen vahvistuu ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen. Kesäyliopisto lähettää ilmoittautuneille kutsukirjeen sähköpostitse, kun koulutuksen toteutuminen on varmistunut. Koulutukseen otetaan mukaan enintään 25 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen muuttuu sitovaksi 9.2.2024.

Maksaminen ja peruutusehdot

[Kesäyliopiston koulutusten peruutusehdot](#)