

Ainevaldkond	Sotsiaaalained
Kursuse nimetus	Jooga
Eelduskursused	Puuduvad
Lõimumine	Kehaline kasvatus, psühholoogia, identiteet, muusika, filosoofia
Kursuse maht ja õppekorraldus	Osalejate arvu suhtes piirangut otseselt ei ole, kui ei ole ruumilist piirangut (et õpilased mahuksid saali nii, et igal ühel oleks ruumi asetada põrandale ka joogamatt). Kursuse maht on 21h tundi, sisaldab nii teooriat kui praktikat, mõlemad õpetaja juhendamisel.
Kursuse läbiviija	Karolin Tsarski, rahvusvahelise Agama Yoga kooli Eesti haru, Isvara Joogakooli, üks asutaja ja õpetajatest. Joogakoolituse sisulise osa on kokku pannud Agama Yoga kooli asutaja Swami Vivekananda Saraswati.
Õpetamise aeg	III perioodi valikainete nädal 2017/2018
Kursuse eesmärgid	Jooga on teadus, mille eesmärgiks on eneseareng. Kursuse eesmärgiks on sügavam mõistmine iseendast, maailmast kus me elame ning selle põhjal teadlikumate valikute tegemine oma elus.
Kursuse lühikirjeldus	<p>Jooga valikaine sisaldab nii teooriat kui ka praktikat. Käsitleme jooga maailmavaadet inimese ja universumi suhtes ning seletame lahti kuidas joogapraktika tehniliselt toimib.</p> <p>Sellele lisaks vaatame erinevaid elulisi teemasid joogaperspektiivist nagu näiteks seksuaalenergia ja selle kasutus, teadlik unenägemine, muusika kuulamine ja info tarbimine. Iga päev teeme ka praktika, mis on sobilik igapäevasele olenemata füüsilisest vormist. Joogapraktika eesmärk on treenida meelt ja meelet keskendumist ning keha on tööriist, mida selleks kasutame!</p>
Kursuse õpitulemused	<ul style="list-style-type: none"> • Oskab iseseisvalt kodus praktiseerida joogat, vastavalt oma vajadustele, st näiteks kui tal on vaja ennast füüsiliselt tervendada, emotsionaalselt tasakaalu viia või mentaalselt mõtteid parandada. • On õppinud paremini tundma nii ennast kui teisi vastavalt joogafilosoofiale. • Oskab teha teadlikumaid valikuid elus näiteks muusika kuulamisel, raamatute lugemisel või seksuaalenergia käsitlel.
Hindamine	Kursuse käigus ei valmi töösid. Jooga on teadus, kus teadlane, labor, eksperiment ja tulemus on inimene ise. Kursuse lõpus kirjutab iga õpilane oma kogemusest, mis tema just sellest praktikast/õpetustest sai. Positiivse arvestuse saab, kui õpilane on kohal käinud 80%.

Õppematerjalid	Iga teooria loengu kohta, milles õpilane osaleb, saab vastavad kirjalikud materjalid.
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	Eesti keelde on tõlgitud vähe häid jooga raamatuid. Üks klassikaline raamat, mis on väga soovitatav on Patandžali joogasuutrad, mis on jooga alustalaks.
Kursuse väljund	