

Anatoomia ja füsioloogia algkursus spetsialistile

1) õppekava nimetus	Anatoomia ja füsioloogia algkursus spetsialistile
2) õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi õppekavarühm
3) õpiväljundid	Õpilasel on ülevaade inimese organismist, ta tunneb elundite ja elundkondade ehitust, funktsiooni, paiknemist, õpilane mõistab inimkeha kui terviku toimimist, tunneb peamiseid füsioloogilisi protsesse ja nende normaalse toimimise vajalikkust terves organismis.
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Puuduvad
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	170 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	1. Sissejuhatus ainesse. Eralane terminoloogia. Ülevaade inimkehast. Koed. Katteelundkond. 2. Seedeelundkond. Seedeelundite ehitus ja talitus: suuõõs, hambad, keel, neel, söögitoru, magu, peensool, maks, kõhunäär, jämesool 3. Südame-veresoonkond. Veresoonte ehitus. Süda. Suur ja väike vereringe. Loote vereringe. Lümfisüsteem. 4. Urogenitaalsüsteem. Kuseelundid. Naise suguelundite ehitus ja talitus. Mehe suguelundkond ja talitus. 5. Hingamiselundkond. Nina. Kõri. Hingetoru. Peabronhid. Kopsud. Rinnakelme. Keskseinand. 6. Endokriinsüsteem 7. Närvisüsteem, meeleeelundid. 8. Skeletisüsteem. Luud. Luude ühendid. 9. Lihaste süsteem. Selja ja kõhu lihased. Rinna ja kaela lihased. Õlavöötme ja õlavarre lihased. Küünarvarre lihased. Käe lihased. Reie lihased. Sääre ja jala lihased. Funktsionaalne anatoomia.
7) õppekeskkonna kirjeldus	Õppeklass on sisustatud kirjutuslaudade ja toolidega, õppematerjalidega, tehniliste vahenditega (arvuti, data projektor, tahvel, paber) ja/või ZOOM keskkond
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	A4 formaadis konspekt
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Kursuse lõpus kirjalik eksam. Kõik koolitusel osalenud saavad tunnistuse. Tunnistuse saamise eelduseks: *Osalemine auditoorses õppetöös 80% *Eksami sooritamine positiivsele tulemusele *Õppemaksu tasumine 100%
10) õpetaja(d)	KOOLITAJA: Õpetaja: Henry Kristoving on omandanud bakalaureusekraadi sporditeadustes, on lõpetanud M.I. Massaažikooli (praegune Eesti Massaaži- ja Teraapiakool) ja saanud massööri kutse. Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis on ta lõpetanud parameedik/EMT õppe ja ta on läbinud Tartu Ülikooli sporditeaduste magistriõppe, mille lõputöö ootab veel kaitsmist, samuti on ta läbinud Tartu Ülikooli psühholoogia magistriõppe eeldusainete programmi ja samas koolis I kursuse arstiteaduskonnas. Henry on hinnatud õpetaja oma süsteemsuse, praktilise käsitluse ja rohkete näidete poolest.

Tai massaaži kursus

1) õppekava nimetus	Tai massaaži kursus
2) õppekavarühm	Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapia.
3) õpiväljundid	Koolituse läbinu: *tunneb Tai ja idamaade tervisekäsitluse aluseid; *tunneb Tai massaaži filosoofiat; *tunneb Tai massaaži teoreetilisi aluseid, näidustusi, vastunäidustusi; *oskab läbi viia 1,5 kuni 2 tunnise Tai massaaži seansi.
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Koolitusele on oodatud kõik huvilised, eelnevad teadmised Tai massaažist ega lääne meditsiinist ei ole vajalikud. Läänepärasele anatoomiale otseselt ei toetuta. Vajalikud energialiinid ja -punktid õpitakse baaskoolituse käigus.
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	160 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	Tai massaaž ehk Nuad Bo-Rarn tähendab tõlkes iidset massaaži. Tai massaaž on unikaalne kultuurikild maailmas, mis sai alguse juba 2500 aastat tagasi Tai budistlikes templites. Pika ajaloo vältel on kujunenud erinevad stiilid, kuid põhivõtted on samad ja Tai kuningriik on kuulutanud Nuad Bo-Rarn'i rahvuslikuks rikkuseks ning soosib riiklikult selle õpetamist rahvusvahelistes massaažikoolides. Toimelt on Tai massaaž keha kui terviku energeetiline mõjutamine, kus vajutuste ja venitustega saavutatakse tervendav tulemus. Tai massaaži tehakse mati peal läbi kergete riiete, mis annab kliendile mugava enesetunde. Tai massaaži seansist saab kasu nii saaja kui andja, sest kasutatakse joogalaadseid asendeid ja teadlikku hingamist. Hea Tai massaaž annab suurepärase lõdvestunud enesetunde, aitab vabaneda emotsionaalsest pingest, läbipõlemisest ning vähendab lihasvalu ja väsimust. KOOLITUSE SISU: Viie moodulist koosneval kursusel õpitakse idamaade tervisekäsitlust; Tai meditsiini ja kultuuri filosoofiat; Tai massaaži eetikat ja ergonomikat; Tai massaaži näidustusi ja vastunäidustusi. Omandatakse keha töötlemine kliendi erinevates asendites – selili, kõhuli, küllili ja istuvas asendis. Õpitud harjutatakse jooksvalt tundides ja iseseisva tööna moodulite vaheajal. Tai massaaži õpe käsitleb kliendi keha „töötlemist“ jalgadest pealaeni. Massöör ei kasuta seejuures mitte ainult oma käsi, vaid ka jalgu, jalalabasid, küünarnukke ja põlvi. Erinevate võtete käsitlemine muudab massaaži kliendi jaoks tõhusamaks ja järgib massööri ergonomikat.
7) õppekeskkonna kirjeldus	Tai massaaži koolitus toimub ruumis, kus on vajalik soojus, valgustus ja massaažimatid maas praktiliste harjutuste läbiviimiseks. Samuti on koolitusruumis muusikakeskus meeleolu loomiseks ja harjutuste kuulamiseks, piisavalt patju istumiseks ja harjutuste paremaks läbiviimiseks.
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	Koolitaja koostatud ja kursusel jagatav konspekt piltidega.
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Kõik programmi lõpetajad saavad tunnistuse. Tunnistuse saamise eelduseks on: – koolitustel osalemine vähemalt 80% mahus, – õppemaksu tasumine 100%, – praktilise eksami sooritamine õpingute lõpus.
10) õpetaja(d)	Õpetaja Marje Rohtla omab Tai loodusterapeudi kutset (Tai loodusterapeudi tase 6 kutsetunnistus). Marje Rohtla on õppinud nii idamaised massaaže kui ka klassikalist massaaži. Marje töötab väikelaste ja täiskasvanute massöörina, omab praktilist töökogemust üle 10 aasta.

Lastemassaaži algkursus

1) õppekava nimetus	Lastemassaaži algkursus
2) õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
3) õpiväljundid	Lastemassaaži algkursuse õpiväljundiks on ette valmistada selline töötaja, kes: 1) väärtustab oma kutseala ning arendab oma kutseoskusi, 2) oskab planeerida, teostada, hinnata ja arendada oma tööd, 3) oskab iseseisvalt rakendada oma kutse- ja erialaseid teadmisi ning oskusi mitmesugustes töösituatsioonides, 4) oskab koguda anamneesi, täita dokumentatsiooni, teostada erinevaid massaaživõtteid vastavalt kliendi seisundile, kasutada vastavalt vajadusele töövahendeid, järgida protseduuri- ja hügieeninõudeid ning massaažiprotseduuri ergonoomikat, 5) oskab hankida ja analüüsida teavet.
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Puuduvad
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	32 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	Lastemassaaži algkursuse eesmärgiks on võimaldada õppijal omandada teadmised, oskused ja hoiakud tööks lastemassöörina ning luua eeldused õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks. Kursus sobib lastega töötavatele terapeutidele, ämmaemandatele, õdedele, sünnitoetajatele, perearstidele, spaatöötajatele jt, aga ka lihtsalt oma lapse arengule tuge pakkuda soovivatele emadele. Kursuse läbinu oskab läbi viia lapse arengut toetavat massaaži, kuid kursuse läbimine ei anna õigust teostada ravimassaaži ega anna laste massaažiterapeudi kutset.
7) õppekeskkonna kirjeldus	Õppeklass on sisustatud kirjutuslaudade ja toolidega, õppematerjalidega, tehniliste vahenditega (arvuti, data projektor, tahvel, paber) ja abivahenditega praktika läbimiseks.
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	A4 konspekt
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Õpingud loetakse lõpetanuks kui õpilane on läbinud kursuse täismahus ja lahendanud tundides iseseisvad ülesanded. Koolituse lõpetanule väljastatakse tunnistus.
10) õpetaja(d)	Lastemassaaži algkursust viib läbi lasteterapeut/füsioterapeudi assistent Marika Must. Marika Must on V kutsekategooriaga massöör ja II kutsekategooriaga lastemassöör. Talle on omistatud füsioterapeudi assistendi ja andragoogi kutse.

Ki-shiatsu õppeprogramm

1) õppekava nimetus	Ki-shiatsu õppeprogramm
2) õppekavarühm	Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapia
3) õpiväljundid	<p>1) väärtustab oma eriala ning arendab oma erialaseid oskusi,</p> <p>2) oskab planeerida, teostada, hinnata ja arendada oma tööd,</p> <p>3) oskab iseseisvalt rakendada oma erialaseid teadmisi ning oskusi mitmesugustes töösituatsioonides,</p> <p>4) oskab koguda anamneesi, täita dokumentatsiooni, teostada erinevaid massaaživõtteid vastavalt kliendi seisundile, kasutada vastavalt vajadusele töövahendeid, järgida protseduuri- ja hügieeninõudeid ning massaažiprotseduuri ergonoomikat,</p> <p>5) oskab hankida ja analüüsida teavet.</p>
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Puuduvad
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	578 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	<p>KOOLITUSE SISU</p> <p>SHIATSU (eesti keeles “sõrmevajutus“) kui Jaapani ühe tuntuma teraapia alged on pärit samadest allikatest, kust pärineb ka Hiina traditsiooniline meditsiin. Mõiste “Zen Shiatsu” ehk Ki-shiatsu on meridiaanide shiatsu ja selle all peetakse silmas Shizuto Masunaga loodud Shiatsu koolkonda. Ki-shiatsu põhineb täielikult idamaisel meditsiinilisel süsteemil, kirjeldades inimkeha kui võrgustikku meridiaanidest, läbi mille voolab eluenergia – Jaapani keeles Ki. Shiatsu teraapiaga stimuleeritakse keha iseeneslikku paranemisvõimet, mille tulemusena paraneb organismi enda elujõud. Viimane on omakorda võtmeks haiguste võitmiseks ja ärahoidmiseks. Kui Ki vool läbi meridiaanide on sujuv, on inimene terve. Kui vool saab takistatud, inimene haigestub. Energia voolu seisundit hinnatakse Hiina duaalse yin-yang'i kontseptsiooni järgi ning jagatakse kahte seisundisse: Kyo ja Jitsu. Shiatsu eesmärk on blokeerunud energia taas liikuma panna, täites „energiaauke“ ja tagades energia vaba vool ja organismi loomulik tasakaal. Shiatsu loodusterapeut tunnetab organismi olukorda ja energia liikumist käte abil ning teeb pehmeid vajutusi ja venitusi piki meridiaane, keha pinnal asuvaid liine. Shiatsu-teraapia aitab ravida paljusid terviseprobleeme nagu stress, kurnatus, unetus, ainevahetushäired, selja-, kaela- ja peavalu, liigesteprobleemid jpm. Tänapäeval maailmas kahe tuntuma shiatsu-koolkonna arendajateks olid Tokujiro Namikochi (1905–2000; Namikochi-shiatsu) ja Shizuto Masunaga (1925-1981). Namikochi selgitas shiatsu't vaid lääne meditsiini terminite abil, pannes rõhu vaid nn neuro-lihaspunktide survele. Masunaga, soovides muuta ravimeetodeid efektiivsemaks, sidus meridiaanide teooria kaasaegse psühholoogia ja füsioloogiaga, rõhutas kõhudiagnoosi olulisust ning laiendas meridiaanide kasutusulatust ravis. Lisaks teooria kirjeldamisele laiendas ja kaardistas Masunaga ka täiesti oma meridiaanisüsteemi, mis toetus tema tohtule praktilisele kogemusele. Et saada Zen Shiatsu meistriks ei piisa ainult õpetuse omandamisest, vaid tuleb ka praktiseerida mõned aastad. Vaid läbi kogemuse ja zen-meditatsiooni saab õpilasest meister ning ta suudab mõista ja tunnetada läbi meie keha voolavat energiat. Ki-shiatsu baaskoolitus Jaapanist pärit ki-shiatsu teraapiat ja selle aluseid. Kursuse läbija kuuleb selle üliefektiivse teraapia toimimise loogikatest ning saab ise kätt proovida lihtsamate ki-shiatsu teraapia võtetega, mida saab rakendada iseenda ja oma lähedaste abistamiseks.</p>
7) õppekeskkonna kirjeldus	Õppeklass on sisustatud toolide, dataprojektori ja mattidega.
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	A4 formaadis konspekt
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	<p>Kursuse lõpus eksam, mille läbimisel saadakse tunnistus.</p> <p>Tunnistuse saamise eelduseks:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Osalemine auditoorses õppetöös 90% *Eksami sooritamine positiivsele tulemusele *Õppemaksu tasumine 100%
10) õpetaja(d)	<p>KOOLITAJA: Valdo Herzmann</p> <p>Ki-Shiatsu terapeut ja kutse omanik, terapeutilise massaaži terapeut</p> <p>Yasutaka Hanamura õpilane (kes on Shizuto Masunaga õpilane)</p> <p>MTÜ Ki-Shiatsu Ühendus asutajaliige ja tegevjuht</p>

Joogateraapia moodulkursus

1) õppekava nimetus	Joogateraapia moodulkursus
2) õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
3) õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> – teab jooga anatoomia jm joogaõpetuse põhiskeeme ning -printsippe; – oskab nimetatud skeeme ja printsippe joogateraapia praktikas kasutada; – oskab kasutada asjassepuutuvaid Jooga suutraid joogateraapia praktikas; – oskab õpilasele teha elementaarset vaatlust; – oskab vestluse ja vaatluse põhjal hinnata, missugust praktikat õpilane vajab; – oskab modifitseerida joogateraapiaks vajalikke harjutusi; – oskab koostada lihtsamaid joogateraapia praktikaid. <p>Seda kõike 6 moodulil läbitud temade piires.</p>
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Puuduvad
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	288 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	<p>Jooga abil tervendamine on oluline osa joogaõpetusest, eesmärgiks isiklike kannatuste leevendamine. Jooga kui tervendava protsessi käigus toimub eneseväestamine: oma peitupugenud sisemine vägi ehk elujõud pannakse taas tööle. Sellel väel on isetervendav omadus. Tervenduse käivitamiseks on vaja isiklikku, kindlale eesmärgile suunatud harjutust. Harjutuses arvestatakse alati inimest kui tervikut, s.t nii keha, hingamist, emotsioone kui meelt.</p> <p>Joogateraapia harjutus toetab haigusesümptomite leevendamise kõrval isiklikku potentsiaali ja selle teostamist. Täiesti terves inimeses toimib kõik maksimaalse võimsusega, võimaldades täita elulisi ülesandeid 100 %-liselt: olla edukas õpetaja või muusik, olla tasakaalus lapsevanem ning armastatud vanavanem jne.</p> <p>Kursus on jagatud kuueks 2-päevaseks mooduliks. Igas moodulis käsitletakse kindlate haiguste või terviseprobleemide olulisi sümptomeid ja vastavaid tervendusvahendeid nagu nt liikumine, hingamine, heli kasutamine, kujustamine, meditatsioon, enesevaatlus, toitumine, elustiil jne. Teoorias ja praktikas õpitakse, kuidas neid vahendeid individualiseerida. Selleks on moodulite vahel ära jagatud joogateraapia olulisemad skeemid: 5 kihi mudel, Vyuha mudel, tšakrad ning neile vastavad elemendid, meelemustri tekkimise skeem, <i>prāṇa</i> liigid jne. Igasse moodulisse mahub veel 2-3 teemakohast ühist joogapraktikat ja grupitöö (vaatlus, harjutuste funktsionaalne muutmine, isiklike praktikate koostamine näidiskaasuste abil vms). Terviklikuma pildi saamiseks on soovitatav osa võtta kõigist mooduleist.</p> <p>Kursusel pakutav põhineb India joogameistri T. Krishnamacharya õpetuspärandil, mis omakorda toetub joogas traditsioonilisele üks-ühele meetodile. Olulise osa õpetusest moodustavad Patandžali joogasutrad.</p>
7) õppekeskkonna kirjeldus	Õppeklass on sisustatud toolide, dataprojektori ja mattidega.
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	A4 konspekt
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Kursuse läbinud ja teadmiste/oskuste kontrolli sooritanud saavad vastavasisulise tunnistuse.
10) õpetaja(d)	<p>Anne Kalvi: Joogaõpetus võttis ta käevangu aastal 1999. 2008-2012 rahvusvahelisel joogaõpetajate kursusel Krishnamacharya õpetustraditsioonis. Aastast 2011 jätkab ta joogateraapia õpingutega mitme sama õpetustraditsiooni õpetaja juhendamisel. Joogajuhendamiseks alustas Anne 2004. aastal. Talle meeldib koostada ja juhendada individuaalseid ning joogateraapia praktikaid. Isiklik joogapraktika on nii tõhusaks tervisekindlustuseks kui igapäevaseks puhkuseks. Joogaõpetuse edasiandmiseks on aga oluline ise õpilane olla.</p> <p>Erna Tamm: Alustanud joogaga tegelemist 1985, kuid õpingutega 1989. aastast. Lõpetanud Tallinna Joogaühingu 2 aastase joogajuhendajate koolituse, 2012 lõpetas T. Krishnamacharya traditsioone jätkava rahvusvahelise joogaõpetajate koolituse. Täiendanud end Indias, Rootsis, Austrias, Itaalias. Lisaks põhitööle kunstiainete õpetajana on juhendanud grupitunde järjepidevalt alates 1999. aastast kuni tänaseni. Alates 2009 a. nõustab ja koostab individuaalseid joogapraktikaid.</p>

MBSR (Mindfulness-based stress reduction) – teadvelolekupõhine

1) õppekava nimetus	MBSR (Mindfulness-based stress reduction) – teadvelolekupõhine
2) õppekavarühm	Psühholoogia
3) õpiväljundid	Koolituse läbinu teab MBSR peamisi meetodeid, on tutvunud teooria ja praktikaga, kogenud harjutusi ja oskab neid kasutada enda tabeks ja rakendada põhimõtteid oma töös.
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Puuduvad
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	78 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	<p>MBSR on kergesti õpitav protsess, mis sobib kõigile inimestele sõltumata nende vanusest, uskumustest ja taustast. Sisuliselt seisneb programm teadveloleku kasutamises heaolu parandamise nimel. MBSR programmi vahendusel on inimesel võimalik õppida, kuidas pääseda ligi oma kaasasündinud võimele aktiivselt enda eest hoolitseda ning leida elus suurem tasakaal, kergus ja meelerahu.</p> <p>Teadvelolekupõhine stressivähendamisprogramm (MBSR) on selgelt määratletud ja süstemaatiline inimesekeskne hariduslik programm, mille keskmes on suhteliselt intensiivne teadveloleku meditatsiooni õpetus. Programmi eesmärk on inimestele õpetada, kuidas enda eest paremini hoolitseda, kuidas elada tervislikumalt ja kuidas oludega paremini kohaneda. Seda mudelit on edukalt kohandatud ja kasutatud ka paljudes teistes meditsiinikeskustes ning muudes keskkondades, nagu näiteks koolides, vanglates, spordiprogrammides, erialastes väljaõppeprogrammides ja asutustes.</p> <p>Koolitus arendab kogemuslikku õppimisviisi ja õpetab kasutama enda keha sügavamaid teadmisi. Pikk õppeprogramm põhineb teaduslikel alustel ja sel on tõendus põhine mõju aju- ja kesknärvisüsteemi toimimisele, kusjuures toimuvad muudatused on otseselt seotud pika praktiseerimise ja kogemusega.</p> <p>Programmis osalemiseks tuleb varasem <i>mindfulness</i> praktikate või meditatsioonide kasutamine kasuks aga pole osalemise eelduseks.</p> <p>Koolitus sobib Sulle, kui tahad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ õppida veelgi sügavamalt mõistma ja praktiseerima teadlikku kohalolekut ▪ määratleda oma vajadusi selgemalt, aktsepteerida end täielikult ja väärtustada oma elu rohkem ▪ suurendada oma tegutsemisvõimet ja elada tasakaalustatud viisil isegi väljakutsete keskel ▪ arendada oma stressitaluvust ja vastupidavust ning parandada unekvaliteeti ▪ parandada suhteid nii lähedastega kui ka tööalaselt ▪ vabaneda mõnest sõltuvusest <p>Teaduslike uuringute (ja programmi läbinud osalejate) sõnul aitab MBSR-meetod:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ suhtuda rahulikumalt muutlikesse ja väljakutseid esitavatesse elusituatsioonidesse ja töösse ▪ tugevdada võimet hetkes kohal olla ▪ selgitada välja prioriteete elus ▪ hoida fookust ühel tegevusel või ülesandel hoolimata segajatest ▪ leida reaktiivsuse asemel uusi, loovaid lähenemisi ja töövõtteid ▪ luua paremaid suhteid lähedaste, sõprade, töökaaslaste ja alluvatega ▪ parandada heaolu tööl ja vältida väsimust ▪ leevendada füüsiliste haiguste sümptome ▪ parandada vaimse tervise tasakaalu ▪ vältida läbipõlemist ja olla parem aitaja
7) õppekeskkonna kirjeldus	Ruumides on vajalik istumispatjade ja toolide olemasolu
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	Koolitusel jagatakse A4 formaadis materjalid.
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Nii Center for Mindfulness (CFM) kui Põlistarkuste ja Rahvaravi Kooli tunnistus.
10) õpetaja(d)	<p>Leena Pennanen on Center for Mindfulness Finland looja ja juhataja. Leena on olnud esimene sertifitseeritud MBSR õpetaja Soomes, ta on olnud ja jätkuvalt on mindfulnessi innukas arendaja ja koolitaja ka rahvusvahelisel tasandil. Leenal on üle 15 aasta kogemust ka MBSR õpetajate koolitamisel, mis teeb ta hinnatud ja nõutud praktikuks mitmetes riikides.</p> <p>Leena loodud Center for Mindfulness Soomes on kutsutud Massachusetsi Ülikooli Mindfulnessi Keskuse juurde kuuluva Mindfulnessi liikumise Common Good liikmeks. Asutajaliikmeteks on kutsutud vaid 10 keskust üle maailma. Leena teeb koostööd ka Chris Ruanega, Ühendkuningriigi parlamendiliikmega ja Jamie Bristowiga, Mindfulness Initiative direktoriga, et tuua mindfulnessi parlamentidesse ja teistesse ühiskondlikesse valdkondadesse.</p>

Praktiline taimeravi

1) õppekava nimetus	Praktiline taimeravi ja ravimtaimede kursus Eestimaa eri paigus 2022
2) õppekavarühm	Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapia
3) õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tunned peamisi nii looduses kui aias kasvavaid ravimtaimi ja puid – nii nende tõenduspõhiseid kui rahvaravis tuntud toimeaineid ning taimede klassifikatsioone; ▪ Tead vanade loodusravitraditsioonide ja kloostrimeditsiini põhimõtteid; ▪ Tead, kuidas ja millal ravimtaimi korjata, kuidas neid töödelda ja säilitada; ▪ Tead erinevate organsüsteemide peamisi tervisega seotud tasakaalutusi ning oskad seostada sümptomeid peamiste energeetiliste tunnustega (külma tüüpi või kuuma tüüpi haigus jne), ning valida vastavalt tasakaalu loomiseks sobivaim ravimtaim (loodusravi terminoloogias ka taimabiline) ja tervisetooted ning neid ise ka valmistada; ▪ Oskad hapendada metsataimi, valmistada teesid, tõmmiseid, keeduseid, tinktuure, õlisid, salve, raviveine ja mähiseid ning tead milliste tervisehädade puhul ning milliste ennetamiseks neid kasutada; ▪ Tead, millist rolli mängib saun loodusravis ja kuidas saunas ravimtaimede abil tervist turgutada, tead maausu ja sõna väe rolli ravimisel, hiies käimise traditsioone ja taimeabilise leidmise viise; ▪ Oskad kasutada metsikuid toidutaimi tervise edendamiseks ja taastamiseks;
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	eeldusained õppe alustamiseks puuduvad
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	120 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	Sissejuhatus taimeravisse ja holistilisse tervisesse. Taimede tõenduspõhised toimed. Ravimtaimede korjamine, kuivatamine ja säilitamine. Tasakaalutuste (haiguste) ja sümptomite loomus. Püha Hildegardi kloostrimeditsiin. Hingamisteede tasakaalutused, külmetushaigused. Seedesüsteemi tasakaalutused. Umbrohutoidud. Hapendamine. Taimed ja lõhnad – eeterlikud õlid, hüdrosoolid, viirukid. Koduõue ravimtaimed (sh puud). Kuseteede ja reproduktiivsüsteemi tasakaalutused, südame-veresoonkonna tasakaalutused. Metsa- ja aasataimed. Vigala Sassi pärimus ja maausk, vanad kombid ja taiad, sõnade ja tegemist vägi. Kaasused. Teed, tõmmised, tinktuurid. Permakultuur ja ravimtaimede seemned. Suitsusaun ja saunateraapiad. Kehakoorijad. Taimemaagia ja taimabilise leidmine. Tammetsõõri küllastamine. Süvahavva loodusravitalu ja taimeaia küllastamine. Ravimtaimede kasvatamine, juured, viljad. Salvide valmistamine. Nahk, naha tasakaalutused. Mähised, kompressid. Ravivad seemned. Luud ja liigesed ja nende tasakaalutused. Valud. Traumad. Närvisüsteem ja meel ja nende tasakaalutused. Lõputööde esitamine, kokkuvõtted ja pidulik lõpetamine. Maht 1,75 päeva, 14 akadeemilist tundi.
7) õppekeskkonna kirjeldus	Õppeklass on toolide ja pabertahvli ning dataprojektoriga, suur osa õppes toimub õuekeskkonnas.
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	A4 formaadis konspekt
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Koolituse lõpus väljastatakse tunnistus neile, kes on osalenud vähemalt 80% tundidest ja edukalt sooritanud kirjaliku testi läbitud materjali kohta (vähemalt 51% õigeid vastuseid) ning esitlenud lõputööna enda tehtud loodusravitoode (vt ka täpsustusi lõigus Lõputöö). Tõend väljastatakse kõigile osalenuile, kes osalevad koolitusel, aga ei soovi sooritada kirjalikku testi ja esitleda lõputööd, või on need sooritanud, kuid pole saanud positiivset tulemust.
10) õpetaja(d)	KOOLITAJAD: ravimtaimeteadlane Ain Raal , taimeravi praktik ja 4TUULT ravimtaimetoodete valmistaja, Hiina loodusravi spetsialist ja bioloog Annika Nellis , Püha Hildegardi kloostrimeditsiini tutvustaja Eestis Heli Kann , taimetark ja kogukonna aktivist Mercedes Merimaa , loodusajakirjanik ja loodusraamatute autor, allikauurija ja taimepärimuse kandja bioloog Kristel Vilbaste , kunstnik ning koolitaja Elo Liiv , Süvahavva ravimtaimetalu perenaine Reet Pettai , saunanaine, saunaravitsemise praktik ja saunatraditsiooni hoidja Kairi Toom , metsikute toidutaimede spetsialist Kisti Lehtla , taimeravitundija ja ravimtaimeaia perenaine Katrin Luke , taimetundja ja pärandihoidja Vaike Martin ja Põlistarkuste ja Rahvaravi Kooli looja ja Tiibeti traditsioonilise meditsiini terapeut Kaia-Kaire Hunt .

Ökokosmeetik – loodusspaa terapeudi õppeprogramm

1) õppekava nimetus	Ökokosmeetik – loodusspaa terapeudi õppeprogramm
2) õppekavarühm	Iluteeninduse õppekavarühm
3) õpiväljundid	<p>Ökokosmeetik – loodusspaa terapeudi õppeprogrammi läbinud õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> -oskab teostada näo-, keha-, käte- ja jalgade hoolitsusi looduspuhaste kosmeetikumidega ning teab klassikalise massaaži aluseid; -tunneb ära tervisele ohtlikud kosmeetikumides kasutatavad ained ja väldib nende kasutamist; -oskab kasutada taimi, õlisid, eeterlikke õlisid ja teisi looduslikke aineid (turvas, muda, savi, mesi, sool, teraviljad, viljad, jt) ilu- ja healuprotseduurides; -oskab läbi viia šokolaadimassaaži, Tiibeti nõohooldust, muda- ja turbahoolduseid; -tunneb mee tervendavaid omadusi ja oskab läbi viia meehoolitsust; -tunneb eeterlike õlide teraapilist toimet ja oskab läbi viia baasoskuste tasemel aroomimassaaži; -oskab valmistada lihtsamaid kreeme, kehakoorijaid, maske, õlisid jt isevalmistatud ökokosmeetikume; -tunneb ettevõttega alustamise esimesi samme; -tunneb olulisemaid õigusakte; -tunneb ja kasutab hea klienditeeninduse tavasid.
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Ökokosmeetik – loodusspaa terapeudi õppekavale võivad asuda õppima kõik huvilised keskhariduse baasil erialaseid eeldusaineid läbimata.
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	364 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	<p>Ökokosmeetik – loodusspaa terapeudi õpe on Eestis ainulaadne koolitusprogramm, kus on ühendatud spaateenindus, ökokosmeetika ja pehmed kehateraapiad.</p> <p>Eestis on säilinud veel maailma mõistes unikaalne loodus, mistõttu on loodusekeskne ja säästlik mõtteviis omased ja tuttavad. See on ka põhjus, miks meie õppeprogramm on ellu kutsutud. Programmis on võimalikult palju pehmeid protseduure ja kodumaiste taimede kasutamist erinevates tervist, heaolu ja ilu toetavates toodetes ja protseduurides.</p> <p>Koolitusele on oodatud kõik inimesed, kellele meeldib katsetada ravimtaimedega, segada ise koorijaid, kreeme, ja muid hügieenitooteid; teha kehahooldusprotseduure või massaaži, ja seda kõike looduslikul tervendaval moel.</p> <p>Koolitusel omandatakse lisaks teoreetilistele teadmistele ka vajalikud praktilised oskused, mida on võimalik rakendada töötamisel spaas, ilusalongis, tervise- ja teraapiakeskuses või oma ettevõttes või turismitalus.</p> <p>Ökokosmeetik – loodusspaa terapeudi töö eesmärk on looduslike spaateenuste osutamine, arvestades kliendi soove, vajadusi, tervislikku seisundit ja ettevõtte võimalusi. Seetõttu on programmis ka suur osa praktilisest - nii toodete iseseisval valmistamisel kui protseduuride läbiviimisel.</p> <p>Ökokosmeetik – loodusspaa terapeudi peamised tööülesanded on kliendi nõustamine hoolitsuse valikul, ilu- ja healuteenuse, sauna-, ja terviseprotseduuride läbiviimine ning sobivate taimsete ja looduslike ilu- ja kehahooldustoodete valmistamine.</p> <p>Ökokosmeetik – loodusspaa terapeud viib läbi spaahoolitsusi, millel on tervist tugevdav ja lõõgastav mõju ning mis annab kliendile emotsionaalse ja füüsilise heaolutunde.</p> <p>Ökokosmeetik – loodusspaa terapeudi õppeprogramm põhineb spaateenindaja tase 4 kutsestandardil. Koolituse läbimisel ja piisava praktilise kogemuse omandamisel ning muude tingimuste täitmisel* on võimalus sooritada spaateenindaja kutseeksam.</p>
7) õppekeskkonna kirjeldus	<p>Hästi valgustatud ja piisavalt soojad ruumid, et viia läbi kehahooldusprotseduure. Ruumides on vajalik inventar loengute läbiviimiseks: toolid, lauad, projektor, pabertahvel.</p> <p>Ruumides on vajalik inventar praktiliste koolituste ja ülesannete läbiviimiseks: matid, massaažilauad, õli, pabersalvrätikud, linad, käterätid, materjalid koorijate jt segude segamiseks. Turbakottide soojendusnõu, pliivid ja taara kreemide valmistamiseks, jala ja käehoolduse läbiviimiseks, jt vajalikud vahendid.</p>
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	Iga koolitusel osaleja saab mapi, kuhu kogub kogu koolituse vältel igast tunnist saadud õppematerjali. Lisalugemismaterjali soovib õpetaja või see saadetakse e-mailile. Õppematerjale säilitatakse ka elektroonselt internetis, kus need on kõigile osalejatele kättesaadavad.
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	<p>Kõik programmi lõpetajad saavad tunnistuse.</p> <p>Tunnistuse saamise eelduseks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koolitustel osalemine vähemalt 80% mahus, - koduste tööde esitamine - õppemaksu tasumine 100%, - praktika sooritamine ja praktikapäeviku esitamine, - praktilise ja teoreetilise eksami sooritamine.
10) õpetaja(d)	KOOLITAJAD: Marella Kakkum, Artur Jõgi, Annika Nellis, Kaja Rebane, Siret Rannik, Mari Saat, Silja Önnemaa, Kaia-Kaire Hunt, Anneli Sirp

Ajurveeda sissejuhatav baaskursus

1) õppekava nimetus	Ajurveeda sissejuhatav baaskursus
2) õppekavarühm	Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapia
3) õpiväljundid	<ul style="list-style-type: none"> * omab algteadmisi ajurveeda baaspõhimõtetest; * oskab üldistes piirides määrata hetkel domineeriva energia tüübi (<i>vikriti</i>) ja anda esmased soovitused selle tasakaalustamiseks; * tunneb omavahel kokku sobimatute toiduainete koosluseid, omab ülevaadet baastoiduainete ja vürtside energeetikast ning oskab suurtes piirides teha individuaalselt sobivaid head tervist toetavaid valikuid; * on võimeline andma lihtsamaid elustiili alaseid soovitusi oma pereliikmetele ja klientidele ajurveeda põhimõtetest lähtuvalt.
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Puuduvad
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	64 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	<p>Ajurveeda on lahutamatu osa veedade iidsetest tarkustest. Sanskriti keelest tõlgituna tähendab <i>ayurveda</i> teadmisi elust ehk teisisõnu võimalikult kaua elamise teadust (sõnatüvi <i>ayur</i> tähendab pikka eluiga või elu ja <i>veda</i> teadmisi). Algselt anti kõik veedade tarkused edasi heli vormis ehk suuliselt enne, kui need enam kui 5000 aasta eest Indias kirja pandi. Vanimad teadaolevad ajurveeda tekstid on tuntud kui <i>Charaka Samhita</i>, <i>Sushruta Samhita</i> ja <i>Ashtanga Hrudaya</i>. Ajurveeda baastööriistad on viis elementi – maa, vesi, tuli, õhk, ruum, mille kaudu tõlgendatakse individuaalsust keha ja meele tasandil. Nimetatud tekstides on kirjas õpetused elementide tasakaalus hoidmisel selleks, et olla terve ja elada õnnelikult võimalikult kaua. Ajurveedat ei saa aga pelgalt raamatust õppida.</p>
7) õppekeskkonna kirjeldus	Õppeklass on toolide ja pabertahvli ning dataprojektoriga, viimasel moodulil vajaliku varustusega õppekõök
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	A4 formaadis konspekt ja retseptivihik
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	test, mille alusel väljastatakse täismahus osalejaile tunnistus
10) õpetaja ja tema hariduse kirjeldus	<p>Kaja Keil: Kaja Keil esmane kokkupuude veedaliku maailmakäsitluse valdkonda kuuluvate praktikatega oli 1991.a. Ajurveeda, jooga ja Vedanta õpetuste omandamisel ja praktiseerimisel kuulub tema siiras tänu väga mitmetele õpetajatele, sh <i>Dr. R. Svoboda</i>, <i>Dr. Ramdas</i>, <i>Shiva Vakya Siddha Baba</i>, <i>Atis Zarins</i>, <i>Christina Richa Devi</i> ja mitmed teised. Kaja omab väga pikaajalist isiklikku praktikat veedaliku elustiili rakendamisel tavaelus. Alates 2007 aastast alustas ta oma kogemuste jagamist erinevate praktiliste töötubade vormis Saksamaal ja 2016 aastast Eestis. Kaja lemmikteemadeks on ajurveedalik toit ning veeda astroloogia ja arhitektuur. „Kõik taipamised tulevad sünkroonis teadliku praktiseerimisega“, ütleb Kaja, kelle sõnul on parim immuunsuse tablett igahommikune <i>pranayama</i> praktika ning võimalikult lihtne kodus värskelt valmistatud elus toit.</p>

Ajurveeda manuaalteraapiate moodulkursus

1) õppekava nimetus	Ajurveeda manuaalteraapiate moodulkursus
2) õppekavarühm	Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapia
3) õpiväljundid	Kursuse edukalt läbinud õpilane: 1) omab algteadmisi ajurveeda baaspõhimõtetest ja energia tüüpidest, 2) oskab vastavalt hetkel domineerivale energia tüübile valida sobiva manuaalteraapia, 3) oskab teostada erinevaid ajurveeda manuaalteraapiaid vastavalt kliendi seisundile, 4) oskab kasutada vastavalt vajadusele erinevaid töövahendeid, järgida protseduuri- ja hügieeninõudeid ning protseduuri ergonomikat, 5) oskab teadlikult pöörata tähelepanu iseenda tervise tasakaalus hoidmisele ja taastamisele terapeudina.
4) õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Puuduvad
5) õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal, sh protsentuaalselt lahti lüüa, palju on üht või teist	210 akadeemilist tundi
6) õppe sisu (st kogu muu info)	Ajurveedat peetakse üheks vanimaks meditsiiniks inimkonna ajaloos. Erinevat liiki manuaalteraapiad on oluline osa ajurveeda baasmeditsiinist, mille põhimõtted ei piirdu pelgalt füüsilise kehaga ning lähtuvad alati individuaalsusest. Teraapial on kas ennetav, otsest ravi puudutav või mistahes liiki ravi järgne ülesanne. Ajurveeda manuaalteraapiaid ei ole algupäraselt kunagi kasutatud kui kõigile mõeldud SPA hoolitsusi. Need on olnud osa raviprotseduurist ja eeldavad kliendi individuaalse omapära tundmist ning kasutatavate vahendite, sh õlid, pulbrid omadusi, mida ei saa kasutada kõigi jaoks ühtmoodi. Lisaks füüsilisele kehale on ajurveeda manuaalteraapiatel tervendav ning sügavalt puudutatav mõju ka mentaalsele ja emotsionaalsele kehale. Kursus algab 3-päevase ajurveeda baaspõhimõtteid tutvustava teoreetilise mooduliga, mille fookus on individuaalsel lähenemisel kliendile, ajurveeda alustalade tundmine elementaaroskuste tasandil. Järgneb seitsmest osast koosnev teoreetiline praktiline manuaalteraapiate õpetus jagatuna kuueks 2-päevaseks ja üheks 4-päevaseks mooduliks. Igas moodulis käsitletakse erinevaid keha piirkondi ning sobilikke tehnikaid. Iga uus moodul algab eelneva kordamise ja praktiliste oskuste kinnistamisega. Täiendavalt puudutatakse terapeudi enese vajadust arendada oma teadlikkust ning oskusi kliendiga suhestuda. Ajurveeda manuaalteraapiate põhimõtete hulka kuulub ka tõsiasi, et massaaži naistele teostavad naised ja meestele mehed.
7) õppekeskkonna kirjeldus	Õppeklass on toolide ja pabertahvli ning dataprojektoriga, praktilised tunnid on varustatud massaažilaudadega ja muu vajamineva materjaliga.
8) õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	A4 formaadis konspekt ajurveeda baaspõhimõtetest.
9) lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Kursuse läbinud ja teadmiste/oskuste kontrolli sooritanud saavad vastavasisulise tunnistuse.
10) õpetaja ja tema hariduse kirjeldus	Michael Ehm: Michael Ehm alustas ajurveeda manuaalteraapiate praktilist õpet väga varajases eas tuntud ajurveeda arsti <i>Dr. Shive Narain Gupta</i> abilisena. Ajurveeda kui meditsiiniharu juures paelus teda kõikehaarav lähenemine inimesele ning jätkusuutlikele tulemustele suunatud filosoofia. Alates 2002 aastast on Michael Ehm Saksamaal tunnustatud praktiku ja terapeudina teinud koostööd mitme erineva ajurveeda arstiga ning töötanud erinevates kliinikutes ajurveeda manuaalterapeudina. Tema vaieldamatuks lemmikuks on ajurveeda massaaž ja teised ajurveeda manuaalteraapiad. Kogemuste pagasisse kuuluvad ka kaaniteraapia, heli- ja hääle teraapia, jooga ja meditatsioon ning ajurveedalik toitumine. Hetkel töötab Michael Ehm ühes Berliini tuntuimas alternatiivmeditsiini kliinikus <i>Immanuel Krankenhaus Berlin</i> ajurveeda praktiku ja manuaalterapeudina ning omab pikaajalist praktilist kogemust erinevate patsientidega. Lisaks juhendab ta sellealaseid kursuseid ning seminare. Kaja Keil: Kaja Keil esmane kokkupuude veedaliiku maailmakäsitluse valdkonda kuuluvate praktikatega oli 1991.a. Ajurveeda, jooga ja Vedanta õpetuste omandamisel ja praktiseerimisel kuulub tema siiras tänu väga mitmetele õpetajatele, sh <i>Dr. R. Svoboda, Dr. Ramdas, Shiva Vakya Siddha Baba, Atis Zarins, Christina Richa Devi</i> ja mitmed teised. Kaja omab väga pikaajalist isiklikku praktikat veedaliiku elustiili rakendamisel tavaelus. Alates 2007 aastast alustas ta oma kogemuste jagamist erinevate praktiliste töötubade vormis Saksamaal ja 2016 aastast Eestis. Kaja lemmikteemadeks on ajurveedalik toit ning veeda astroloogia ja arhitektuur. „Kõik taipamised tulevad sünkroonis teadliku praktiseerimisega“, ütleb Kaja, kelle sõnul on parim immuunsuse tablett igahommikune <i>pranayama</i> praktika ning võimalikult lihtne kodus värskelt valmistatud elus toit.