

**MTÜ Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühing korraldab koolituskursuse:  
Conscious Pregnancy©  
Rasedusaegne ja sünnitusjärgne jooga ja sünnitoetus  
Teadlik lapseootus ja esimesed elukuud Yogi Bhajani õpetuse järgi  
A KRI Recognized Specialty Training for Kundalini Yoga Teachers and Practitioners  
Tallinn  
20 – 24 juuli & ja 9 – 16 august 2010**

Teadliku raseduse täiendkoolitus võimaldab jooga instruktoritel anda teadliku raseduse ning sünnitusjärgse jooga tunde.

See kursus aitab osalejatel oma vaimsust arendada, teha muudatusi oma isiklikus elus ja arendada oma erinevaid naiselikkuse tahke. Kursus annab võimaluse täiendada joogainstruktoritel erialaseid oskusi uute teadmiste ja meetoditega.

Kursuse edukal läbimisel ja eksami sooritamisel saavad osavõtjad kursuse läbimise kohta tunnistuse – teadliku raseduse kursuse sertifikaadi, mis võimaldab anda teadliku raseduse joogatunde ja anda edasi kundalini jooga filosoofial ja Yogi Bhajani õpetustel põhinevaid teadmisi emadusest ja imiku hooldamisest.

Teadliku raseduse kursus on mõeldud kõigile kes :

- Soovivad põhjalikke teadmisi rasedusaegsest ja sünnitusjärgsest joogast, et arendada end rasedate jooga õpetajaks
- On kundalini ja teiste joogastiilide instruktorid ja soovivad end täiendada
- Toetavad tulevasi emasid oma igapäevases töös - ämmaemandad, medõed, hingamisterapeudid ja sünnitoetajad
- On huvitatud teadliku raseduse temadest isiklikuks arenguks
- Ootavad või planeerivad beebit.

**Teadliku raseduse kursuse eesmärgid:**

- Arendada lähedasemat suhet iseendaga.
- Saada uusi teadmisi Yogi Bhajani joogaõpetusest lapse eostamise, raseduse, sünnituse ja emaduse kohta.
- Õppida selgeks rasedatele ja sünnitusjärgsel perioodil sobivaid kundalini jooga harjutusteseeriaid ja meditatsioone

- Koguda teadmisi naise keha füsioloogilistest muutustest raseduse, sünnituse ja imetamise ajal.
- Saada ettevalmistus õpetamiseks teadliku raseduse teemat ja toetamiseks naisi ja nende perekondi.

### **Teadliku raseduse kursusel läbitavad teemad**

- Kundalini jooga harjutuste seeriad ja meditatsioonid naistele üleüldiselt, raseduse kestel ja sünnitusjärgsel perioodil
- Mehed ja naised isiksustena ja suhetes
- Ettevalmistus teadlikuks eostamiseks
- Kuidas teha rasedus enda jaoks mugavaks?
- Esimesed 120 päeva pärast eostamist
- Rasedusaegne kehahooldus, toitumine ja tervishoid
- Raseduse, sünnituse ja imetamise anatoomia ja füsioloogia
- Ettevalmistus sünnituseks
- Sünnitamise protsess
- 40 päeva pärast sünnitust
- Vanemate toetamine pärast sünnitust
- Imetamise algtõed
- Sünnitusega seotud ootamatused ja kuidas neile reageerida
- Beebimassaaž ja beebide jooga
- ...ja veel teemasid.

### **Kursus koosneb**

106 tundi ning on jagatud kahte osasse: esimene juulis ja teine augustis.

Lisaks nendele kahele koolitussessioonile on osavõtjatel järgmised ülesanded:

- Lugeda koolitusel jagatud materjale ja täita antud ülesandeid
- Joogatunni ja teemakohase loengu praktika
- Külustus kohalikku sünnitusmajja ja kirjalik kokkuvõtte külastusest
- Viia läbi intervjuu etteantud teemal ja esitada kirjalik kokkuvõtte.

- Näiteks (1) intervjuerida viit naist, kes on imetanud oma last kauem kui kolm kuud; (2) intervjuerida kaheksat isa teemal, kuidas nende elu ja lähisuhe muutus pärast lapse sündi.

### Kursuse programm

	Kuupäevad	Kellaajad
Registreerumine ja sissejuhatus	20. juuli, teisipäev	8:00 – 9:00
Igapäevane programm	20 - 24 juuli ja 9-16 august	9:00 – 19:00
Lõputseremoonia	16. august, esmaspäev	16:00 – 18:30

### Igapäevane programm

9:00 – 13:00	Hommikune programm
13:00 – 14:30	Lõuna
14:30 – 19:00	Pärastlõunane programm

### Lõpueksam koosneb järgmistest osadest:

- Suuline eksam igal kursuse jooksul läbitud teemal
- Jooga ja meditatsiooni praktika
- Loengupraktika
- Kirjalik eksam
- Personaalne lõpuintervjuu

### Mida oodata?

- Rasedate jooga ja meditatsioon (kundalini jooga)
- Kursusel osalejate läbiviidavad joogatunnid ja loengud
- Loengud ja ettekanded
- Iseenese vaimse kasvuga seotud ülesanded
- Väikesed arutelud
- Igapäevased grupitööd
- Yogi Bhajani videod
- Külalisesinejad
- Meditatsioonid
- Tants: Adi Shakti tants, bhanga

### Koolitaja

- **Tarn Taran Kaur Khalsa (USA)**, teadliku raseduse koolituste läbiviija.  
Tarn Taran Kaur alustas oma koolitusi jagamaks Yogi Bhajani õpetust rasedusest ja emadusest 1976.a Saksamaal, Hamburgis. Ta on Kundalini jooga I ja II taseme koolituste õpetaja, Kundalini Women organisatsiooni rahvusvaheline koordinaator ja üks maailma juhtivaid koolitajaid rasedusaegse jooga alal. Täna on ta läbi viinud sadu koolitusi. Ta on ka teemakohaste raamatute autor: The Gift of Giving Life, The 40 Day Blessings.  
Praegu elab ta New Mexico koos oma abikaasaga, ta on ühe tütre ema ja kahe poisi vanaema.  
E-mail: [ttk@kundaliniwomen.org](mailto:ttk@kundaliniwomen.org), tema koduleht: [www.kundaliniwomen.org](http://www.kundaliniwomen.org)

### Koolitusmaterjalid

Esmane koolitusmaterjal on Conscious Pregnancy: the Gift of Giving Life ja Conscious Pregnancy Yoga Manual millel on KRI kinnitus. Need manuaalid tuleb ise osta [www.SatNam.de](http://www.SatNam.de)

Lisaks saavad kõik kursusest osavõtjad kursuse ajal raamatud The Conscious Pregnancy Teacher's Study Guide ja The 40 Day Blessing.

Kõik materjalid toetuvad Yogi Bhajani õpetusele.

**Kursus toimub inglise keeles, eestikeelse ja võimalusel venekeelse tõlkega.**

### Eeldused Conscious Pregnancy sertifikaadi saamiseks:

- KRI kundalini jooga 1. taseme õpetaja sertifikaat või selle omandamine 2 aasta jooksul
- Eesti või rahvusvahelise Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu liige, kellel on tasutud kõik kohustused
- Kõikide kodutööde esitamine ja materjalide lugemine
- Piisav punktide arv praktikal ja eksamil

**Need, kes ei ole KRI kundalini jooga 1. taseme koolitust läbinud, saavad kursuse eduka läbimise korral tunnistuse kursuse läbimise kohta (Letter of Completion from Kundalini Women)**

### Kursusetasu

900 EUR      Registreerimine ja esimene osamakse (400 EUR) enne 24.maid 2010  
1100 EUR     Registreerimine ja esimene osamakse (600 EUR) pärast 24.maid 2010

### Registreerumisprotsess

Registreerimise avaldus saadetakse teile e-maili teel, kui olete võtnud ühendust Maibrit Metsaroosiga : [livjog.kaur@gmail.com](mailto:livjog.kaur@gmail.com) või telefonil : 565 65 118

### **Kursuse eest tasumine**

**Tagastamatu ettemaks:** 400 EUR (6500 EEK) palume üle kanda registreerumiseks (hiljemalt 24.maiks 2010).

Tagastamatu ettemaks registreerumiseks pärast 24.maid on 600 EUR (9750 EEK)

**Järgmine makse :** Osalejad peavad tasuma 500 EUR enne esimest õppenädalat, mis algab 20. juulil 2010.

#### **Ülekanne:**

Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühing MTÜ a/a 221048949850 (Swedbank)

Selgitus : "Kundalini jooga teadliku raseduse kursus" ja osaleja nimi.

**Registreerumine e-maili teel:** [livjog.kaur@gmail.com](mailto:livjog.kaur@gmail.com)

Posti teel : Maibrit Metsaroos, Salu tee 32-2, Peetri küla, Rae vald, Harjumaa 75312

või telefoni teel : 565 65 118

### **Toitlustamine kursuse jooksul**

Tee ja suupisted on hinna sees ja serveeritakse pauside ajal.

Toitlustamine (lõunasöök) ei ole hinna sees. Võimalus on külastada lähedal asuvaid restorane või tellida kohapeale taimetoit umbes 70 krooni eest päevas (arvestusega, et on piisavalt tellijaid).

### **Majutus**

Majutuskulud ei ole kursuse hinna sees. Koolitus toimub Tallinnas.

### **Kursuse toimumiskoht**

#### **Budakoda**

Luha tn 1, Tallinn. Sisenemiseks vajuta nuppu "Budakoja saal" nr. 6. Parkida saab maja ees tasulises KESKLINN tsoonis, esmaspäevast reedeni 8:00 – 19:00, laupäeviti 8:00 – 15:00. Lähim tasuta parkimiskoht on Kristiine keskuse parkimismajas. Pühapäeviti on parkimine maja ees tasuta. Palume mitte parkida maja taha aeda.

### **Mida kaasa võtta?**

Joogatamiseks:

- Joogamatt või lambanahk
- Meditatsioonitekk või sall
- Isiklikud jooga abivahendid (padi vms)

Loengute jaoks:

- Teadliku raseduse koolitusmaterjalid
- Märkmik ja kirjutusvahend
- Veepudel

Isiklikud asjad:

- Heledad vabaks liikumiseks sobivad riided joogatamiseks

### **Kontakt:**

Tarn Taran Kaur Khalsa

[www.kundaliniwomen.org](http://www.kundaliniwomen.org)

Tel: +1 505 747 7411

E-mail: [info@kundaliniwomen.org](mailto:info@kundaliniwomen.org)

### **Korduma kippuvad küsimused**

#### **Millise sertifikaadi saan pärast kursuse edukat läbimist, kui olen kundalini jooga sertifitseeritud instruktor?**

Sertifikaat teadliku raseduse koolitusel osalemise kohta (Certificate for Specialty Training in Conscious Pregnancy)

#### **Kas ma saan osaleda kursusel, kui ma ei ole kundalini jooga sertifitseeritud instruktor?**

Teadliku raseduse kursus on avatud igapähele, kes on läbinud kundalini jooga algajate kursuse.

Kursuse edukal läbimisel saad sa tunnistuse kursuse läbimise kohta (Letter of Completion from Kundalini Women). Et anda rasedate kundalini jooga tunde, pead läbima kundalini jooga instruktori esimese taseme koolituse kahe aasta jooksul.

#### **Kuidas suhtestub antud kursus kundalini jooga veevalaja ajastu õpetaja koolitusega?**

Teadliku raseduse kursus on eraldiseisev täiendkoolitus ega asenda ühtki kundalini jooga õpetajakoolituse tasemekoolitust.

**Kuidas antakse punkte lõpueksamil?**

Punktid arvestatakse kokku lõpuhindeks ja kokkuvõttes on kolm taset: läbitud, läbi kukkunud ja kahevahel.

**Milles seisneb individuaalne lõpuintervjuu?**

Ühe või kahe õpetaja juuresolekul toimub individuaalne intervjuu. Intervjuu toimub pärast lõpueksamit. Intervjuu ajal saab kursusel osaleja teada oma eksamitulemuse ja spetsiaalse kodutöö isiklikuks arenguks või oma õpetajaoskuste lihvimiseks.

**Kuidas ma tutvustan oma rasedate jooga tunde pärast kursusel osalemist?**

Võid end tutvustada teadliku raseduse joogaõpetajana, kes põhineb Yogi Bhajani õpetustel ja sul on võimalus kasutada standardseid teadliku raseduse postereid ja flaiereid, mille põhja saad küsida Tarn Taran Kaurilt [ttk@kundaliniwomen.org](mailto:ttk@kundaliniwomen.org).

**Kes on koolituse ajal kontaktisikuks, kui tekib organisatoorseid või muid küsimusi?**

Maibrit Metsaroos (Livjog Kaur) +37256565118