

## FELNŐTTKÉPZÉSI SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY

### 1. a) A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGNEVEZÉSE

Hatha jóga instruktor

### b) SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGNEVEZÉSE

Hatha jóga instruktor

Szakmai programkövetelmény azonosító száma:	SzPk-00177-17-03 4 03 3
Szakmai programkövetelmény érvényessége	2017-05-11

### 2. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL MEGSZEREZHETŐ KOMPETENCIÁKKAL

új, önálló tevékenység, munkaterületi feladat végezhető el

### 3. A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MODULRENDSZERŰ

igen

programkövetelmény modul azonosító száma	modul megnevezése
SzPk-00177-17-03 4 03 3 /M-01	A hatha jóga eszközrendszere
SzPk-00177-17-03 4 03 3 /M-02	A hatha jóga oktatásának módszertana
SzPk-00177-17-03 4 03 3 /M-03	Anatómia és prevenció hatha jóga instruktoroknak
SzPk-00177-17-03 4 03 3 /M-04	A hatha jóga filozófiája, elmélete, és az egészséges életmód alapjai

### 4. AZ OKJ-BAN SZEREPLŐ AZON SZAKMACSOPORT, AMELYBE A PROGRAMKÖVETELMÉNY BESOROLHATÓ

3 - Oktatás

### 5. AZ EKKR-HEZ KAPCSOLÓDÓ MAGYAR KÉPESÍTÉSI KERETRENDSZER SZERINTI SZINTJÉNEK MEGHATÁROZÁSÁRA ÉS BESOROLÁSÁRA VONATKOZÓ MEGJELÖLÉSE

4 - szint

### 6. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG JELLEGÉTŐL FÜGGŐEN A KÉPZÉS MEGKEZDÉSÉHEZ SZÜKSÉGES BEMENETI FELTÉTELEK

**Iskolai előképzettség**

érettségi végzettség

**Szakmai előképzettség**

szakmai előképzettséghez nem kötött

### **Egészségügyi alkalmassági követelmények**

szükséges, és pedig:

Foglalkozás-egészségügyi alkalmasság

### **Előírt gyakorlati idő**

szükséges, és pedig:

Legalább három év jóga foglalkozáson való igazolt részvétel vagy jóga gyakorlatok bemutatása felvételi eljárás keretében.

### **Egyéb feltételek**

nem szükséges

## **7. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL ELLÁTHATÓ LEGJELLEMZŐBB TEVÉKENYSÉG, VAGY MUNKATERÜLET RÖVID LEÍRÁSA**

A hatha jóga instruktorként egyéni és csoportos jóga foglalkozásokat vezet, jóga tanfolyamokat és jóga elvonulásokat bonyolít le. A hatha jóga átfogó eszközrendszerét magabiztosan használja és tanítja, a jóga mozgásos része mellett alkalmaz meditációs és relaxációs technikákat is. A hatha jóga gyakorlatanyagát a modern ember igényeire szabva alkalmazza, azaz biztonságosan, a prevenció alapelveit szem előtt tartva oktatja a jóga mozgásanyagát.

## **8. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL BETÖLTHETŐ MUNKAKÖR MEGNEVEZÉSE ÉS BESOROLÁSA**

<b>FEOR főcsoport megnevezése</b>	<b>FEOR száma</b>	<b>Foglalkozás megnevezése</b>	<b>A szakmai végzettséggel legjellemzőbben ellátható tevékenység, munkaterület</b>
3. Egyéb felsőfokú vagy középfokú képzettséget igénylő foglalkozások	3722	Fitness- és rekreációs programok irányítója	Hatha jóga instruktorként

## **9. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÖSSZÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA**

A képzés "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A képzés "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

<b>Csoportos felkészítés</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>A képzés összóraszám</b>	180	240
<b>Elméleti képzés idő aránya (%)</b>	29	
<b>Gyakorlati képzés idő aránya (%)</b>	71	

A képzés "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

## **10. A TERVEZETT KÉPZÉS MUNKAERŐ-PIACI RELEVÁNCIÁJA**

A jóga jelenlegi és egyre növekvő népszerűsége indokolja a hatha jóga instruktor szakmai végzettség létrehozását. Budapesten és minden nagyobb vidéki városban működnek jógaúdiók, továbbá a fitness-wellness központok kínálatában is megjelennek a jóga foglalkozások. A jóga iránti kereslettel párhuzamosan növekszik a jóga instruktorok száma is, akik másod- vagy főállásban foglalkoznak jógaórák- és tanfolyamok tartásával. A hazai jogapiac mérete és diverzitása indokolja, hogy legyen egy átfogó, ugyanakkor gyakorlatias és praktikus használatos tudást adó jóga instruktor szakmai végzettség. Jelen szakmai programkövetelmény épp ezt a célt kívánja elérni, hiszen a modern, Nyugaton és hazánkban elterjedt jóga tulajdonképpen a tradicionális jogának egy szűkebb megközelítése, amit hatha jogának hívnak. A ma oktatott jogairányzatok mind a hatha jogához tartoznak, így a szakmai végzettséggel rendelkezők tisztában lesznek a jóga széles eszköztárával, nem csupán egy-egy speciális, szűk réteg igényeit kielégítő jogairánnyal. A jógaúdiók, a jógaoktatással foglalkozó egyéb piaci szereplők és maguk a jógaoktatók magas száma is azt mutatja, hogy a hazai munkaerőpiacon nyilvánvaló kereslet van a képzett hatha jóga instruktorok iránt.

## **11. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉT IGAZOLÓ DOKUMENTUM KIADÁSÁNAK FELTÉTELEI**

1. a képzés felnőttképzési szerződésben megjelölt óraszámának hetven százalékán való részvétel, és
2. a szakmai záró beszámoló sikeres teljesítése

### 3.1. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00177-17-03 4 03 3 /M-01
A programkövetelmény modul megnevezése	A hatha jóga eszközrendszere

#### 3.1.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	100	130
Elméleti képzés idő aránya (%)	20	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	80	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

#### 3.1.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Ismeri a hatha jóga tíz körét, azaz a hatha jóga eszközrendszerét. Tisztában van az egyes eszközök céljaival, hatásaival és a jogagyakorlásban betöltött alkalmazásuk lehetőségeivel.	Alkalmazza a hatha jóga tíz körét a jogagyakorlásban, használja a hatha jóga eszközrendszerét.	Törekszik magabiztosan használni a hatha jóga tíz körét. Elkötelezett a folyamatos jogagyakorlás mellett.	Önállóan gyakorolja és használja a hatha jóga tíz körét.
Ismeri a hatha jóga alapvető ászanait, rendelkezik az ászanák kivitelezését segítő alapvető eszköztudással, meg tudja nevezni az adott testgyakorlat hatásait.	Szakszerűen bemutatja az ászanákat. Indokolt esetben felhívja a figyelmet az adott gyakorlat veszélyeire.	Igényli a rendszeres gyakorlást és tudásának mélyítését.	Felelősséget vállal az ászanák résztvevők felé történő helyes bemutatásáért.

Ismeri a napüdvözlet nevű gyakorlatsort, annak hatásait.	Szakszerűen végrehajtja és bemutatja a napüdvözlet nevű gyakorlatsort. Indokolt esetben felhívja a figyelmet az adott gyakorlat veszélyeire.	Törekszik a napüdvözlet gyakorlatsor magabiztos és szakszerű bemutatására.	Önállóan, felelősségteljesen hajtja végre és mutatja be a napüdvözlet gyakorlatsort.
Ismeri a hatha jóga alapvető légyógyakorlatait. Érti a gyakorlatok egymásra épülését, beleértve a rávezető gyakorlatok alkalmazását. Érti a pránájámagyakorlás hosszú távú felépítését.	Szakszerűen bemutatja és elmagyarázza a légyógyakorlatot.	Fontosnak tartja a légyógyakorlatok pontos végrehajtását.	Önállóan és felelősségteljesen javaslatokat tesz a légyógyakorlatok alkalmazását illetően.
Ismeri a meditáció alapjait, célját, jogagyakorlásban betöltött szerepét, a helyes meditációs ülőhelyzet jellemzőit, a meditációhoz tartozó légzéstechnikát, a figyelemvezetés technikáit és a meditáció mentális rávezető gyakorlatait.	Szakszerűen bemutatja a meditációs testhelyzetet és elmagyarázza a mentális gyakorlatokat.	Elkötelezett a meditáció fontossága mellett.	Az adott foglalkozás céljának megfelelően önállóan kiválasztja a mentális gyakorlatokat és technikákat.
Ismeri a három fő bandhát, azok hatását, el tudja mondani mikor ellenjavallott az alkalmazásuk. Ismeri azokat a rávezető gyakorlatokat, amelyekkel elsajátítható a bandhák helyes alkalmazása.	Szakszerűen elmagyarázza a három fő bandhát, beépíti a bandhák gyakorlását az ászana, krija és/vagy pránájámagyakorlásba.	Törekszik a bandhák pontos, precíz alkalmazására.	Önállóan dönti el, hogyan vezeti rá a résztvevőket a bandhák tudatosítására és alkalmazására.
Ismeri a hatha jóga alapvető tisztító gyakorlatait, az egyes kriják és tisztító gyakorlatok céljait és hatásait, valamint a jogagyakorlásban betöltött helyüket.	Szakszerűen bemutatja és elmagyarázza a tisztítógyakorlatokat.	Törekszik a tisztítógyakorlat szakszerű végrehajtására és pontos elmagyarázására.	Önállóan tanácsot ad a tisztítógyakorlatok otthoni gyakorlására vonatkozóan.
Ismeri a relaxáció felépítését, célját és hatásait. Ismeri a relaxációs testhelyzeteket, és rendelkezik a kivitelezést segítő alapvető eszköztudással.	Szemlélteti a relaxációs testhelyzetet.	Elkötelezett a relaxáció fontossága mellett.	Önállóan szemlélteti a relaxációs testhelyzetet, felelősségteljesen végiggondolja, hogyan tudja elősegíteni a relaxáció megvalósulását.

Ismeri a jóga stresszoldásra alkalmas gyakorlatait, rendelkezik a gyakorlatok kivitelezését segítő alapvető eszköztudással.	Szakszerűen bemutatja a stresszoldó gyakorlatokat.	Törekszik a stresszoldó gyakorlatok magabiztos, precíz bemutatására.	Önállóan eldönti, mely gyakorlatokat használja az adott cél elérése érdekében.
Ismeri az alapvető mudrákat, azok hatását.	Szakszerűen bemutatja és elmagyarázza az alapvető mudrákat.	Törekszik magabiztosan bemutatni és elmagyarázni a mudrákat.	Önállóan korrigálja a résztvevők hibáit a mudrák gyakorlása során.
Ismeri az alapvető mantrákat.	Szakszerűen bemutatja a mantrákat.	Elkötelezett a mantrák szakszerű bemutatása mellett.	Önállóan javaslatokat fogalmaz meg a mantrák gyakorlásával kapcsolatban.

### 3.2. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00177-17-03 4 03 3 /M-02
A programkövetelmény modul megnevezése	A hatha jóga oktatásának módszertana

#### 3.2.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	25	35
Elméleti képzés idő aránya (%)	20	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	80	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

#### 3.2.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Ismeri a hatha jóga gyakorlatait (testgyakorlatok, légzőgyakorlatok, mentális gyakorlatok) azok nehézségi fokozatát, esetleges veszélyeit. Tudja milyen esetekben javallott, ill. nem javallott az adott ászana gyakorlása.	Felméri a résztvevők képzettségi szintjét és igényeit, és ennek megfelelően alakítja a jogafoglalkozást. Felismeri, ha a résztvevők nem végzik helyesen a gyakorlatokat, segíti őket a helyes végrehajtásban, indokolt esetben alternatívákat mutat.	Érdeklődik a tanítványai igényei iránt és törekszik segítséget nyújtani a nehézségek leküzdésében.	Önállóan méri fel a résztvevők igényeit és dönt a jogafoglalkozás felépítéséről és a gyakorlatok megválasztásáról.
Ismeri az összetettebb gyakorlatok (testgyakorlatok, légzőgyakorlatok, mentális gyakorlatok) felépítését, könnyítéseit és alternatíváit.	Képes végigvezetni a tanítványát egy tanulási folyamaton, a könnyűtől az összetettebb feladatokig.	Érdeklődéssel követi a gyakorlók tanulási folyamatát, nyitott a visszajelzésekre.	Önállóan kiválasztja a kívánt célhoz szükséges gyakorlatokat a résztvevők számára.

Ismeri a gyakorlatsorok és jóga foglalkozások felépítésének szabályait.	A hatha jóga eszközrendszerét használva megtervez gyakorlatsorokat és teljes jóga foglalkozásokat.	Elkötelezett saját és tanítványai folyamatos fejlődése iránt. Szem előtt tartja a jóga foglalkozás rövidebb és hosszabb távú céljait is.	Önállóan állít össze gyakorlatsorokat és jóga foglalkozásokat.
Ismeri a kompenzáció és ellengyakorlat fogalmát, illetve a gyakorlatokhoz tartozó kompenzációkat és ellengyakorlatokat.	Átgondolt, biztonságos és kiegyensúlyozott foglalkozásokat tart.	Nyitott a gyakorlólétől érkező visszajelzésekre, törekszik az egyéni igények figyelembe vételére.	Önállóan alkalmazza a kompenzációkat és ellengyakorlatokat a jóga gyakorlatok megtervezésekor.
Ismeri a különféle órávezetési technikákat (verbális órávezetés, a bemutatáson alapuló órávezetés, kevert technikák).	Felméri, hogy az adott szituációban melyik órávezetési stílus a leginkább célravezető.	Az órávezetési technikák változatos, magabiztos használatára törekszik.	Önállóan választja meg és alkalmazza a különféle órávezetési technikákat.
Ismeri a verbális órávezetés szabályait.	Jól érthetően vezeti az órát, helyesen és precízen használja a szakkifejezéseket és instrukciókat.	Törekszik kellemes hangulatot teremteni az órán.	Önállóan vezeti a jóga foglalkozásokat, korrigálja a résztvevők hibáit.
Tisztában van a segítségnyújtás és javítás alapvető technikáival.	Felismeri, ha a résztvevő nem megfelelően végzi a gyakorlatot. A gyakorló valamint a szituáció igényeihez igazodva célzottan segít vagy javít a jóga foglalkozás során.	Törekszik magabiztosan, a gyakorló igényeihez igazodva segíteni és javítani az adott gyakorlatot, érdeklődéssel figyeli a gyakorló visszajelzéseit.	Önállóan és felelősségteljesen javaslatokat tesz, tanácsot ad a résztvevők számára, korrigálja a résztvevők hibáit.
Ismeri a jógaórán használható segédeszközöket.	Felismeri, ha a gyakorlóknak eszközre van szüksége a gyakorlat helyes vagy preventív végrehajtásához. Felméri az eszközhasználat előnyeit és hátrányait az adott szituációban.	Nyitott a segédeszközök használata iránt.	Önállóan dönt, hogy szükséges-e segédeszköz az adott gyakorlathoz.



### 3.3. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00177-17-03 4 03 3 /M-03
A programkövetelmény modul megnevezése	Anatómia és prevenció hatha joga instruktoroknak

#### 3.3.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	30	40
Elméleti képzés idő aránya (%)	30	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	70	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

#### 3.3.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Ismeri az emberi test fő szerveit és szervrendszereit, valamint azok funkcióját. Ismeri az emberi mozgatórendszer és idegrendszer felépítését és működését.	Alkalmazza az anatómiai összefüggéseket a jóga foglalkozások tervezésekor.	Szem előtt tartja az anatómiai összefüggéseket.	Önállóan alkalmazza az anatómiai összefüggéseket a jóga foglalkozások tervezésekor.
Ismeri a biomechanikailag helyes tartás jellemzőit.	Felismeri, ha a résztvevő tartása eltér a helyestől, és segíti a helyes tartás létrehozásában. Felismeri, ha egészségügyi szakember (gyógytornász, sportorvos, ortopéd orvos) segítségére van szükség.	Törekszik az egyéni igények figyelembe vételére a gyakorlatok vezetése során.	Önállóan felismeri, ha a résztvevő tartása eltér a helyestől. Indokolt esetben egészségügyi szakember (gyógytornász, sportorvos, ortopéd orvos) segítségét kéri.

Ismeri az általános civilizációs ártalmakat, azok egészségre gyakorolt hatásait. Tudja, hogy a jóga milyen szerepet tölt be a civilizációs ártalmak kezelésében.	A jogagyakorlatok megválasztásánál és levezetésénél figyelembe veszi a civilizációs ártalmak okozta változásokat, különös tekintettel a mozgásszegény életmód mozgatórendszerre gyakorolt hatásait.	Szem előtt tartja az egyéni igényeket a gyakorlatok vezetése során.	Önállóan, felelősségteljesen alkalmazza tudását a jogafoglalkozások tervezésekor.
Ismeri a legfontosabb általános és konkrét feladatokat a hirtelen fellépő egészségkárosodások esetén. Tudja azokat a biztonságos és hatékony beavatkozásokat, amelyek segítségével közvetlen életmentő vagy a súlyosbodást megelőző eredmény érhető el.	Szakszerű elsősegélyt nyújt.	Az elsősegély nyújtása során másokkal való együttműködésre törekszik.	Önállóan képes elsősegélyt nyújtani.
Megnevezi a mozgatórendszer (gerincoszlop és ízületek) sérülékeny részeit, a modern életmódból, illetve a jogagyakorlásból fakadó gerinc- és ízületi bántalmakat.	A jogafoglalkozások tervezésekor és vezetésekor kiemelt figyelmet fordít az ízületek és a gerincoszlop védelmére.	A gerinc- és ízületvédelmi szabályok maximális betartására törekszik.	Betartja és betartatja a gerinc- és ízületvédelmi szabályokat.
Ismeri a prevenció fogalmát, jogagyakorlásban betöltött szerepét és jelentőségét.	A jogafoglalkozások tervezésekor és vezetésekor kiemelt figyelmet fordít a sérülések és sportártalmak megelőzésére.	Szem előtt tartja a prevenció alapelveit a jogafoglalkozások tervezésekor.	Betartja a prevenció alapelveit a jogafoglalkozások tervezésekor.
Ismeri a jogagyakorlásból fakadó sportártalmakat és -sérüléseket.	Felismeri az jogagyakorlásból származó ártalmak tüneteit, ennek megfelelően módosítja a foglalkozások tartalmát.	Elkötelezett a tanítványai hosszú távú és biztonságos fejlődése iránt, érdeklődik a résztvevők visszajelzései iránt.	Önállóan felismeri a jogagyakorlásból származó ártalmak tüneteit, ennek megfelelően felelősséget vállalva tevékenységéért módosítja a foglalkozások tartalmát.
Ismeri a női valamint idős gyakorlók speciális igényeit a jogagyakorlás tekintetében.	A női valamint idős gyakorlók speciális igényeinek megfelelő gyakorlatokat alkalmaz.	Elkötelezett a tanítványai hosszú távú és biztonságos fejlődése iránt, érdeklődik a résztvevők visszajelzései iránt.	Önállóan választja ki a női valamint idős gyakorlók speciális igényeinek megfelelő gyakorlatokat.

### 3.4. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00177-17-03 4 03 3 /M-04
A programkövetelmény modul megnevezése	A hatha jóga filozófiája, elmélete, és az egészséges életmód alapjai

#### 3.4.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	25	35
Elméleti képzés idő aránya (%)	70	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	30	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

#### 3.4.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Ismeri a jóga fogalmát, történetét, a jóga négy bölcséleti útját (a rádza, a dzsnyána, bhakti és a karma jógát) és a hathajóga főbb irányzatait.		Érdeklődik a jóga története iránt, törekszik a jóga mélyebb megértésére.	Önállóan alkalmazza a jógaelméleti tudását a gyakorlás hosszabb távú céljainak kitűzésében.
Ismeri Patandzsali Jógaszútráit, a jóga nyolc tagját.		Érdeklődik a jóga filozófia iránt, törekszik a jóga mélyebb megértésére.	
Ismeri a jógaoktatáshoz kapcsolódó etikai elveket.	Alkalmazza a jógaoktatás szakmaetikai elveit.	Magára nézve kötelezőnek fogadja el a jógaoktatás szakmaetikai elveit.	Betartja a jógaoktatáshoz kapcsolódó etikai elveket.
Ismeri a jóga világgépét, beleértve a jógikus elme modellt, a prána, kósák, csakrák és gúnák fogalmát.		Nyitott a jóga filozófia iránt, folyamatos önképzésre törekszik.	

Ismeri az egészséges életmód alapelveit, különösen a táplálkozási és alvási szokásokra, stresszkezelésre.	Elősegíti a helyes életmódbeli szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a résztvevőket.	Elkötelezett az egészséges életmód mellett. Törekszik jó példát mutatni a résztvevők számára.	Önállóan, felelősségteljesen vesz részt a helyes életmódbeli szokások kialakításában.
---	--	---	---