

**Luontojoogaohjaaja- ja
luontovalmentajakoulutus
20 op**

HÄMEEN *kesä-*
YLIOPISTO

Luontojoogaohjaaja- ja luontovalmentajakoulutus 20 op

Luontojoogakoulu Aromian luontojoogaohjaaja ja luontovalmentajakoulutus syventää kokonaisvaltaisesti luontojoogan joogista polkua. Monipuolisen luontojoogaohjaajakoulutuksen tavoitteena on antaa tulevalle ohjaajalle laaja-alainen ymmärrys luontojoogasta, syventää luontoyhteyttä ja saada luontojoogakokemuksia sekä monenlaisia työkaluja turvallisen luontojoogan ohjaamiseen. Luontojoogan opettamiseen sopivat pedagogiset ratkaisut ja niiden oppiminen mahdollistavat luontojoogan ja ryhmien turvallisen opettamisen. Koulutuksesta saadaan tietoa Kalevalaisuudesta ja suomalaisista perinteistä ja opitaan valmistamaan luonnontuotteita sekä tekemään terveyttä tukevia hoitoja ja tuotteita.

Koulutuksen suorittaneet voivat hakea valmistuttuaan Luontojoogakoulu Aromian sertifikaattia.

Nimi	Luontojoogaohjaaja- ja luontovalmentajakoulutus 20 op
Päätösnumero	15/2024
Hyväksyjä	rehtori Juha-Pekka Liljander
Päätöspäivämäärä	29.11.2024
Voimaantulopäivämäärä	8.2.2025
Pdf luotu	9.12.2024

SISÄLTÖ

1. Luontojoogaohjaaja- ja luontovalmentajakoulutus, 20 op.	1
2. Kesäyliopisto koulutuksen järjestäjänä.	3
2.1. Lainsäädännöllinen tausta, kesäyliopistojen tehtävä ja arvoperusta. . .	4
2.2. Opetus kesäyliopistossa.	4

1. Luontojoogaohjaaja- ja luontovalmentajakoulutus, 20 op

Luontojoogakoulu Aromian luontojoogaohjaaja ja luontovalmentajakoulutus syventää kokonaisvaltaisesti luontojoogan joogista polkua. Monipuolisen luontojoogaohjaajakoulutuksen tavoitteena on antaa tulevalle ohjaajalle laaja-alainen ymmärrys luontojoogasta, syventää luontoyhteyttä ja saada luontojoogakokemuksia sekä monenlaisia työkaluja turvallisen luontojoogan ohjaamiseen. Luontojoogan opettamiseen sopivat pedagogiset ratkaisut ja niiden oppiminen mahdollistavat luontojoogan ja ryhmien turvallisen opettamisen. Koulutuksesta saadaan tietoa Kalevalaisuudesta ja suomalaisista perinteistä ja opitaan valmistamaan luonnontuotteita sekä tekemään terveyttä tukevia hoitoja ja tuotteita.

Koulutuksen suorittaneet voivat hakea valmistuttuaan Luontojoogakoulu Aromian sertifikaattia.

Koulutukseen sisältyy:

- 6 lähiopetusjaksoa (yht. 112 oppituntia)
- Asanaharjoituksia
- Kirjallisuuteen perehtymistä ja kirjallisuuden perusteella laadittavat tehtävät
- Ohjaajaharjoittelua ja harjoittelun raportointia
- Lopputyö

Osaamistavoitteet

Luontojoogaohjaaja- ja luontovalmentajakoulutuksen suoritettuaan opiskelija osaa:

- kuvata Kalevalaisuutta ja kalevalaisia perinteitä
- kehittää turvallisia luontojoogaohjauksia erilaisille ryhmille
- toteuttaa luontojoogaohjauksia luontoa kunnioittaen ja jokaisen oikeudet huomioiden
- ohjata turvallisesti kylmäuintia ja vesivaellusta ja selittää näiden erityispiirteet
- valmistaa Suomen luonnosta saatavia hoitavia tuotteita (pihkavoide, metsäöljy)
- toteuttaa erilaisia hermostoa rentouttavia hengitysharjoituksia ja meditaatiota
- toteuttaa sisällä tehtäviä jooga-asanoita ja soveltaa niitä turvallisesti luontoympäristöissä ohjattaviksi
- löytää luontoelementtejä sisällä tapahtuvaan joogaan
- tunnistaa Suomen luonnon terveyttä tuovia elementtejä ja toteuttaa erilaisia hoitoja (saunahoidot, kuivakuppaus)
- tuottaa hyvänolon tapahtumia

Keskeiset sisällöt

- Joogaharjoitukset sisällä ja ulkona
- Täydellisen rentoutumisen oppiminen
- Luontoyhteys ja luontoterapia
- Suomen luonnon terveyttä tuovat elementit ja Suomen luonnosta saatavien hoitavien ja parantavien tuotteiden valmistus
- Meditaatio
- Kalevalaisuus ja perinteet
- Aistit ja niiden havaitseminen hoitavassa tarkoituksessa
- Vesivaellus, talviuinti ja niiden ohjaaminen
- Hyvän olon tapahtumien ja retriittien järjestämisen oppiminen
- Kuivakuppaus ja muut tervettä tukevat hoidot
- Luontokohteisiin tutustumisen
- Erilaisten ryhmien ohjaus

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Opiskelijan osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksytty / hylätty. Arviointi perustuu opintojakson osaamisvaatimusten saavuttamiseen, lähiopetukseen osallistumiseen, kirjallisuuteen tutustumiseen sekä kirjallisiin tehtäviin, opetusharjoitteluun ja lopputyön laadintaan. Hyväksytty osaamisen arviointi edellyttää riittävää tietoperustaa ja sen soveltamista.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Opiskelija osaa tunnistaa ja arvioida turvallisuuskäsitteitä luontojoogaa toteuttaessaan erilaisissa luontoympäristöissä sekä luonnontuotteita valmistaessaan.
- Opiskelija osaa toteuttaa luontojoogaohjausta erilaisissa luontoympäristöissä
- Opiskelija osaa valmistaa koulutuksessa opiskeltavia luonnontuotteita
- Opiskelija osaa käyttää ja soveltaa erilaisia pedagogisia luontojoogan opetusmenetelmiä osana ohjausta
- Opiskelija osaa toteuttaa luontojoogaohjausta luontoa kunnioittaen ja jokaisen oikeudet huomioiden
- Opiskelija on perehtynyt kirjallisuuteen ja osaa soveltaa sitä käytäntöön

2. Kesäyliopisto koulutuksen järjestäjänä

Kesäyliopistot ovat vapaan sivistystyön oppilaitoksia, joiden laaja alueellinen koulutustarjonta varmistaa omalta osaltaan korkeakoulutettua väestöä palvelevan koulutuksen saavutettavuutta eri puolella maata. Kesäyliopistot ovat osa korkeakoulutuksen kansallista jatkuvan oppimisen verkostoa, jossa yhdessä niin yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen kuin muiden koulutusorganisaatioiden kanssa tavoitteena on mahdollistaa opiskeleminen työn ohella. Kesäyliopistot tunnetaan erityisesti työelämän osaamista vahvistavasta koulutuksestaan, sillä koulutuksen toteuttamisessa käytetään työelämän parhaita asiantuntijoita, joilla on uusinta tietoa omalta alaltaan.

Kesäyliopistot muodostavat maan laajuisen verkoston ja oppilaitosten keskinäisellä yhteistyöllä vahvistetaan koulutuksen laatua. Yhdessä toimien varmistetaan iästä tai pohjakoulutuksesta riippumatta kaikkien kansalaisten mahdollisuus korkeakoulutasoiseen opetukseen sekä yleissivistävään ja työelämälähtöiseen koulutukseen kaikkialla Suomessa.

Kesäyliopistot toimivat kiinteässä yhteistyössä omien alueidensa korkeakoulujen ja muiden koulutuksen tuottajien sekä työelämän asiantuntijoiden kanssa, mutta toimivat myös sellaisen korkeakouluopetuksen tarjoajana, jota paikkakunnan omilla korkeakouluilla ei ole koulutusvastuissaan. Kesäyliopistot tukevat opiskelijoita heidän jatkuvassa oppimisessaan tarjoamalla sijaintipaikkakunnillaan opetusta ja opiskelijan oppimista tukevia palveluja.

Nimestään huolimatta kesäyliopistot toimivat ympärivuotisesti painottaen toiminnassaan korkeakoulutasoista opetusta, työelämän osaamista vahvistavaa koulutusta, lasten ja nuorten tiedetoimintaa, ikääntyvien yliopistotoimintaa sekä yleissivistävää koulutusta, kuten kielikursseja sekä taide että kulttuurialojen koulutusta.

Kesäyliopistojen opetuskielet ovat suomi ja ruotsi. Joissakin tapauksissa opetusta ja ohjausta annetaan myös englannin kielellä, jolloin siitä on erikseen mainittu kurssikuvauksissa.

Kesäyliopistot laativat osaamisperusteiset opetussuunnitelmat, joissa kuvataan koulutustarjonnan tuottama osaaminen opintokokonaisuuksien ja kurssien tasolla. Osaamisperusteisuudella tuetaan opiskelijan mahdollisuutta hankitun osaamisen tunnistamiseen ja tunnustamiseen ja päällekkäisyyksien välttämiseen opintoja suoritettaessa.

Kesäyliopistojen opetussuunnitelmia laadittaessa pyritään ratkaisuihin, jotka kehittävät opiskelijoiden hyvinvointia, osallisuutta ja aktiivista kansalaisuutta sekä tukevat heidän pyrkimyksiään jatkuvaan oppimiseen ja sivistykseen. Kunkin kesäyliopiston sijaintialueen ja sen väestön koulutustarpeet tuovat opetussuunnitelmaan kansallisen tason ohella tarvittavaa paikallisuutta.

HÄMEEN *kesä-*
YLIOPISTO

Hämeen kesäyliopisto

2.1. Lainsäädännöllinen tausta, kesäyliopistojen tehtävä ja arvoperusta

Kesäyliopistojen toiminnasta säädetään vapaata sivistystyötä koskevassa lainsäädännössä. Laissa kesäyliopistojen tehtäväksi määritellään avoimen korkeakouluopetuksen sekä alueellisiin osaamis- ja sivistystarpeisiin vastaavan koulutuksen järjestäminen erityisesti korkeakoulutetun väestön tarpeita palvelleen (2§ (29.12.2009/1765)). Kesäyliopistojen toiminta perustuu opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämään ylläpitölupaan, joka voidaan myöntää riittävät ammatilliset ja taloudelliset edellytykset täyttävälle kunnalle, kuntayhtymälle, rekisteröidylle yhteisölle tai säätiölle. Kesäyliopistot ovat voittoa tavoittelemattomia yleishyödyllisiä yhteisöjä.

Kesäyliopistojen tehtävässä korostuvat paitsi laaja ja monipuolinen korkeakoulutuksen saatavuus kaikkialla Suomessa myös sivistystehtävä. Kesäyliopistoilla on tärkeä rooli niin yleissivistyksen kuin työelämässä tarvittavan osaamisen vahvistamisessa elinikäisen oppimisen periaatteiden mukaisesti. Kesäyliopistot ovat osa korkeakoulutuksen verkostoa ja ne osaltaan tukevat yhteiskunnan eheyttä, tasaarvoa, osallisuutta ja aktiivista kansalaisuutta. Kesäyliopistojen visiona on tukea kansalaisten yksilöllisiä opintopolkuja ja kehittyä merkittäviksi jatkuvan oppimisen valtakunnalliseksi verkostoksi.

Kesäyliopistojen toiminta ja opetussuunnitelmien arvoperusta rakentuu kolmelle yhdessä määritellylle arvolle. Ne ovat **sivistys, kumppanuus ja merkityksellisyys**.

Sivistys on arvoista tärkein ja sen mukaisesti koulutuksen ja kasvatuksen kautta omaksuttu viisaus, avarakatseisuus ja henkinen kehittyneisyys ovat kesäyliopistojen toiminnan ytimessä. Sivistyksen arvosta kumpuaa kesäyliopistojen oppimiskäsitys, joka perustuu itseään kehittävän uteliaan ihmisen oppimisen polun viitoittamiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen.

Kumppanuus yhteistyön muotona on kesäyliopistojen arvoperustassa keskeinen. Kumppanuudessa kesäyliopistojen asiakkaisiin – niin kansalaisiin kuin yhteisöihin – kunnianhimoisena tavoitteena on toimia rinnallakulkijana. Kesäyliopistot haluavat luoda opiskelijalle hyvän asiakaskokemuksen, jonka merkitsee enemmän kuin asiakastyytyväisyys. Kumppanuudessa pyritään saavuttamaan enemmän kuin asiakas on ennakolta saattanut odottaa. Kumppanuus toteutuu myös kesäyliopistojen tiiviinä keskinäisenä verkostoitumisena ja oppilaitosten yhteistyönä yliopistoihin, ammattikorkeakouluihin ja muihin oman alueensa koulutusorganisaatioihin.

Merkityksellisyys on arvo, jossa korostuu oppimisen kyky tuottaa itseään kehittävälle uteliaalle ihmiselle jotakin itsessään arvokasta. Kesäyliopistojen koulutus ei ole pelkkä väline, esimerkiksi taloudelliseen menestymiseen, vaan luo arvokkaan elämän kokemuksia. Merkityksellisyyden arvon mukaisesti koulutuksen tavoitteena on eettisesti kestävänsä hyvän tuottaminen ja ihmisarvoisen elämän ja osallisuuden edistäminen. Merkityksellisyys toteutuu koulutuksessa myös siten, että itseään kehittävä, utelias ihminen saa mahdollisuuksia ilmaista ja toteuttaa itseään ja luoda sitä kautta uutta.

Kesäyliopistojen arvoperusta konkretisoituu kunkin kesäyliopiston osaamisperusteisessa opetussuunnitelmassa. Arvot toteutuvat kesäyliopistojen toimintakulttuurissa, opetuksessa ja opiskelijoiden jatkuvan oppimisen tukemisessa.

2.2. Opetus kesäyliopistossa

Lain mukaan vapaana sivistystyönä järjestettävän koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävänsä kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus.

Kesäyliopistojen oppimiskäsityksen ytimessä on itseään kehittävä, oppimishaluinen ja utelias ihminen osana oppivaa yhteisöä. Tämän mukaisesti opetuksessa ja oppimisessa korostuu ihmisen oma vastuu ja aktiivisuus itseohjautuvana toimijana. Tavoitteena on herättää oppivassa ihmisessä opittavaan asiaan liittyviä kysymyksiä, kykyä ymmärtämiseen

ja ongelmanratkaisuun sekä halua ja intoa omiin kokeiluihin. Oppimiskäsityksen mukaan oppiva ja utelias ihminen rakentaa tietoa aikaisemman tietämyksensä ja kokemuksensa perustalle. Kesäyliopistoissa oppiminen palvelee opiskelijan sivistysperustan rakentamista ja työelämäosaamisen vahvistamista.