



Górnośląska  
Wyższa Szkoła  
Przedsiębiorczości  
im. Karola Goduli

Brak ocen dla tego dostawcy

## Joga w profilaktyce i terapii – ścieżka nauczycielska - studia podyplomowe

Numer usługi 2025/09/11/16786/3001846

- 📍 Chorzów
- 🏠 Studia podyplomowe
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 🕒 241:00 h
- 📅 18.10.2025 do 30.09.2026

5 650,00 PLN brutto  
5 650,00 PLN netto  
23,44 PLN brutto/h  
23,44 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Słuchaczem podyplomowych studiów **Joga w profilaktyce i terapii** może być absolwent wyższej uczelni, który chce pogłębić wiedzę i zdobyć umiejętności w zakresie praktyki hatha jogi. Studia **Joga w profilaktyce i terapii** skierowane są do osób, które chciałyby osiągnąć wiedzę i umiejętności na użytek własny celem poprawy zdrowia i samopoczucia, a także w ramach szeroko pojętej profilaktyki zdrowia.

### ŚCIEŻKA NAUCZYCIELSKA

Ścieżka nauczycielska **Jogi w profilaktyce i terapii** skierowana jest do osób, które chcą osiągnąć wiedzę w zakresie przygotowania merytorycznego do prowadzenia i organizowania zajęć ruchowych, oddechowych, relaksacyjnych w oparciu o system hatha jogi, w tym profilaktycznie z różnymi grupami osób – z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi i osobami w wieku podeszłym.

Studia rekomendowane są także osobom pracującym w obszarach związanych z profilaktyką i promocją zdrowia, leczeniem, rehabilitacją, rozwojem osobistym czy terapią.

### Minimalna liczba uczestników

20

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

17-10-2025

### Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

### Liczba godzin usługi

241

Zakres uprawnień

Z mocy prawa

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem studiów Joga w profilaktyce i terapii w ramach ścieżki nauczycielskiej jest zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie przygotowania merytorycznego do prowadzenia i organizowania zajęć ruchowych, oddechowych, relaksacyjnych w oparciu o system hatha jogi, w tym profilaktycznie z różnymi grupami osób – z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi i osobami w wieku podeszłym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawy filozofii jogi oraz jej zastosowanie w kontekście zdrowia i terapii.	Analiza przypadków z odniesieniem do filozofii jogi.	Test teoretyczny
Potrafi dobrać techniki jogi do potrzeb osób z różnymi problemami zdrowotnymi.	Opracowanie indywidualnego programu jogi dla klienta z określonymi schorzeniami.	Prezentacja
Rozumie mechanizmy działania jogi na układ nerwowy, hormonalny i mięśniowo-szkieletowy.	Prezentacja ustna lub pisemna praca na temat wpływu jogi na wybrane układy organizmu.	Prezentacja
Umie prowadzić zajęcia jogi z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i etyki.	Praktyczna sesja jogi oceniana przez prowadzącego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi współpracować z zespołem terapeutycznym i komunikować się z klientem.	Symulacja pracy zespołowej; ocena komunikacji interpersonalnej podczas ćwiczeń praktycznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umie analizować potrzeby uczestników zajęć i dobrać odpowiednie techniki jogi (asan, pranajamy, medytacji) w kontekście profilaktyki i terapii.	Opracowanie indywidualnego programu terapeutycznego.	Prezentacja
Wykazuje gotowość do ciągłego uczenia się, refleksji nad własną praktyką oraz aktualizacji wiedzy w oparciu o najnowsze badania naukowe.	Prowadzi samoocenę i dba o swój rozwój.	Debata swobodna

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna warsztat metodyczny niezbędny do prowadzenia zajęć dla różnych grup wiekowych.	Opracowuje program zajęć dla różnych grup wiekowych, który bierze pod uwagę potrzeby i możliwości uczestników zajęć.	Prezentacja

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## PROGRAM STUDIÓW

- Psychologia jogi - 8h
- Wielość ścieżek jogi – podobieństwa i różnice - 10h
- Anatomia i fizjologia w praktyce hatha jogi - 23h
- Rola powięzi w praktyce hatha jogi - 7h
- Profilaktyka i terapia jogą - 30h
- Relaksacja w praktyce hatha jogi i jej wymiar terapeutyczny - 10h
- Terapia jogą w podstawowych wadach postawy - 8h
- Joga powięziowa - 6h
- Joga regeneracyjna - 4h
- Joga w uroinekologii - 8h
- Profilaktyczne i terapeutyczne zastosowanie jogi w praktyce – praca własna - 50h
- Profilaktyczne i terapeutyczne zastosowanie jogi w praktyce własnej – korekty - 15h
- Medytacja i uważność - 12h
- Studium przypadków – praktyka - 12h
- Seminarium - 12h
- Profilaktyka i metodyka nauczania hatha jogi - 21h

Liczba godzin - ścieżka nauczycielska – 236 godzin dydaktycznych + 5 godzin dydaktycznych walidacji.

Czas trwania studiów (liczba semestrów): 2 semestry.

Liczba punktów ECTS: 58.

Zajęcia odbywają się średnio co 2 tygodnie, w soboty i niedziele w godz. 8.00-20.40.

Czas przerw nie wlicza się w czas trwania zajęć.

Sposób walidacji: Praca końcowa (w tym test) i jej obrona.

Słuchacz, który ukończył studia podyplomowe otrzymuje świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Osoby korzystające z dofinansowania zobowiązane są do udziału w minimum 80% zajęć, co potwierdzają swoim wpisem na liście obecności.

Program obejmuje liczbę godzin dydaktycznych (lekcyjnych) tj. 1h = 45 minut.

Program i harmonogram mogą ulec zmianie co do przedmiotów i osób prowadzących zajęcia.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 38

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 38</b> WERYFIKACJA PRAKTYKI JOGI	Maria Puls	22-11-2025	08:00	10:35	02:35	Tak
<b>2 z 38</b> ANATOMIA I FIZJOLOGIA W PRAKTYCE HATHA JOGI	Piotr Kowalski	22-11-2025	10:45	14:15	03:30	Tak
<b>3 z 38</b> WIELOŚĆ ŚCIEŻEK JOGI - PODOBIENSTWA I RÓŻNICE	Mirosław Piróg	22-11-2025	14:25	18:50	04:25	Tak
<b>4 z 38</b> MEDYTACJA I UWAŻNOŚĆ	Edyta Naczulska	23-11-2025	08:00	13:20	05:20	Tak
<b>5 z 38</b> STUDIUM PRZYPADKÓW - PRAKTYKA	Maria Puls	23-11-2025	13:30	15:10	01:40	Tak
<b>6 z 38</b> STUDIA PODYPLOMOWE JWPIT	Maria Puls	23-11-2025	15:20	19:45	04:25	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>7 z 38</b> STUDIUM PRZYPADKÓW - PRAKTYKA	Maria Puls	06-12-2025	08:00	10:35	02:35	Tak
<b>8 z 38</b> PSYCHOLOGIA JOGI	Mirosław Piróg	06-12-2025	10:45	13:20	02:35	Tak
<b>9 z 38</b> MEDYTACJA I UWAŻNOŚĆ	Edyta Naczulska	06-12-2025	13:30	18:50	05:20	Tak
<b>10 z 38</b> ANATOMIA I FIZJOLOGIA W PRAKTYCE HATHA JOGI	Piotr Kowalski	07-12-2025	08:00	11:30	03:30	Tak
<b>11 z 38</b> ROLA POWIĘZI W PRAKTYCE HATHA JOGI	Piotr Kowalski	07-12-2025	11:40	14:15	02:35	Tak
<b>12 z 38</b> STUDIA PODYPLOMOWE JWPIT	Maria Puls	07-12-2025	14:25	19:45	05:20	Tak
<b>13 z 38</b> ANATOMIA I FIZJOLOGIA W PRAKTYCE HATHA JOGI	Grzegorz Kowalski	17-01-2026	08:00	10:35	02:35	Tak
<b>14 z 38</b> TERAPIA JOGĄ W PODSTAWOWYCH WADACH POSTAWY	Grzegorz Kowalski	17-01-2026	10:45	15:10	04:25	Tak
<b>15 z 38</b> STUDIA PODYPLOMOWE JWPIT	Maria Puls	17-01-2026	15:20	19:45	04:25	Tak
<b>16 z 38</b> ANATOMIA I FIZJOLOGIA W PRAKTYCE HATHA JOGI	Piotr Kowalski	18-01-2026	08:00	12:25	04:25	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
17 z 38 ROLA POWIĘZI W PRAKTYCE HATHA JOGI	Piotr Kowalski	18-01-2026	12:35	16:05	03:30	Tak
18 z 38 STUDIA PODYPLOMO WE JWPIT	Maria Puls	18-01-2026	16:15	19:45	03:30	Tak
19 z 38 ANATOMIA I FIZJOLOGIA W PRAKTYCE HATHA JOGI	Grzegorz Kowalski	14-02-2026	08:00	11:30	03:30	Tak
20 z 38 PROFILAKTYKA I TERAPIA JOGĄ	Grzegorz Kowalski	14-02-2026	11:40	16:05	04:25	Tak
21 z 38 STUDIUM PRZYPADKÓW - PRAKTYKA	Maria Puls	14-02-2026	16:15	18:50	02:35	Tak
22 z 38 TERAPIA JOGĄ W PODSTAWOWYCH WADACH POSTAWY	Grzegorz Kowalski	15-02-2026	08:00	10:35	02:35	Tak
23 z 38 PROFILAKTYKA I TERAPIA JOGĄ	Grzegorz Kowalski	15-02-2026	10:45	15:10	04:25	Tak
24 z 38 PRAKTYKA I METODYKA NAUCZANIA HATHA JOGI	Maria Puls	15-02-2026	15:20	18:50	03:30	Tak
25 z 38 JOGA POWIĘZIOWA	Bogumiła Moskwa	28-02-2026	08:00	10:35	02:35	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>26 z 38</b> WIELOŚĆ ŚCIEŻEK JOGI - PODOBIENSTWA I RÓŻNICE	Mirosław Piróg	28-02-2026	10:45	15:10	04:25	Tak
<b>27 z 38</b> STUDIUM PRZYPADKÓW - PRAKTYKA	Maria Puls	28-02-2026	15:20	17:00	01:40	Tak
<b>28 z 38</b> JOGA REGENERACYJNA	Maria Puls	28-02-2026	17:10	18:50	01:40	Tak
<b>29 z 38</b> JOGA POWIĘZIOWA	Bogumiła Moskwa	01-03-2026	08:00	10:35	02:35	Tak
<b>30 z 38</b> STUDIUM PRZYPADKÓW - PRAKTYKA	Maria Puls	01-03-2026	10:45	12:25	01:40	Tak
<b>31 z 38</b> KOREKTY - PROFILAKTYCZNE I TERAPEUTYCZNE ZASTOSOWANIE JOGI	Maria Puls	01-03-2026	12:35	14:15	01:40	Tak
<b>32 z 38</b> PRAKTYKA I METODYKA NAUCZANIA HATHA JOGI	Maria Puls	01-03-2026	14:25	18:50	04:25	Tak
<b>33 z 38</b> ANATOMIA I FIZJOLOGIA W PRAKTYCE HATHA JOGI	Grzegorz Kowalski	04-04-2026	08:00	09:40	01:40	Tak
<b>34 z 38</b> PROFILAKTYKA I TERAPIA JOGĄ	Grzegorz Kowalski	04-04-2026	09:50	14:15	04:25	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
35 z 38 KOREKTY - PROFILAKTYCZNE I TERAPEUTYCZNE ZASTOSOWANIE JOGI	Maria Puls	04-04-2026	14:25	17:55	03:30	Tak
36 z 38 PROFILAKTYKA I TERAPIA JOGĄ	Grzegorz Kowalski	05-04-2026	08:00	12:25	04:25	Tak
37 z 38 PRAKTYKA I METODYKA NAUCZANIA HATHA JOGI	Maria Puls	05-04-2026	12:35	17:00	04:25	Tak
38 z 38 KOREKTY - PROFILAKTYCZNE I TERAPEUTYCZNE ZASTOSOWANIE JOGI	Maria Puls	05-04-2026	17:10	18:50	01:40	Tak

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	23,44 PLN
Koszt osobogodziny netto	23,44 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 6



1 z 6

## Maria Puls

Maria Puls – joginka interdyscyplinarna, naturoterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalnością hatha-joga (AWF Katowice), trenerka umiejętności społecznych i wykładowczyni akademicka; absolwentka studiów doktoranckich na kierunku socjologia (Uniwersytet Śląski), magister politologii (Uniwersytet Śląski). Ukończyła kurs nauczycielski hatha jogi wg tradycji B.K.S. Iyengara (Introductory II) – Kraków, kurs nauczycielski jogi – Brahm Yoga Course (Rishikesh, Indie), a także kurs masażu ayurwedycznego (Rishikesh, Indie). Prowadziła zajęcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach projektu Razem do celu współorganizowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, a także zajęcia jogi dla dzieci przeprowadzone w ramach Stowarzyszenia na Rzecz Rodziny i Zastępczego Rodzicielstwa – Nowy Dom. Jako instruktorka, w ramach sekcji jogi AZS UŚ, współorganizowała wyprawy do źródeł jogi – Indii. Organizatorka wielu imprez poświęconych jodze, prelegentka i instruktorka w ramach takich wydarzeń jak m.in. Joga zamiast porannej kawy, Joga dla par, Joga – sztuka walki ze stresem, Jak przenosić góry, czyli z jogą do matury, Joga drogą do równowagi ciała i ducha.

Providerka TRE® (Tension Releasing Exercises) – metody pozwalającej w bezpieczny sposób rozładować napięcia i stres nagromadzony w ciele. Ukończyła kurs jogi w procesie zdrowienia po traumie w Instytucie Poliwalgalnym.



2 z 6

## Grzegorz Kowalski

Grzegorz Kowalski – mgr fizjoterapii na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, dyplomowany nauczyciel jogi, wykładowca akademicki. Ukończył medycynę osteopatyczną z tytułem D.O. (dyplomowany osteopata) w ESO European School of Osteopathy; terapeuta mikrokinezyterapii OMT Kaltenborn – Evjenth Concept – ortopedycznej terapii manualnej – z tytułem międzynarodowego terapeuty manualnego; terapeuta NST – techniki neurostrukturalnej integracji.

W swojej praktyce zajmuje się głównie osteopatią i mikrokinezyterapią, jak również ortopedyczną medycyną manualną.



3 z 6

## Piotr Kowalski

Piotr Kowalski – magister, fizjoterapeuta z wieloletnim doświadczeniem, zdobytym podczas pracy w państwowych i prywatnych placówkach służby zdrowia oraz klubach sportowych. Jego zainteresowania zawodowe koncentrują się wokół tematyki systemu mięśniowo-powięziowego, autonomicznego układu nerwowego oraz psychosomatyki. Prowadzi gabinet fizjoterapii, specjalizując się w diagnozowaniu i leczeniu dolegliwości bólowych układu ruchu, niezależnie od ich pochodzenia, rehabilitacji pourazowej i pooperacyjnej, a także terapii dysfunkcji kręgosłupa i stawów obwodowych. W swojej pracy wykorzystuje najnowsze metody i techniki, które pozwalają na skuteczne i szybkie powrót do pełnej sprawności.

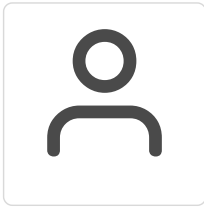


4 z 6

## Edyta Naczulska

Edyta Naczulska – nauczycielka uważności w programach: MBCT-D, MBCT-L (absolwentka szkolenia nauczycielskiego MBCT – terapii poznawczej opartej na uważności, organizowanego przez Fundację Rozwoju Mindfulness oraz Oxford Mindfulness Center). Certyfikowana psychoterapeutka PTPPB, pedagożka, trenerka antydyskryminacyjna oraz absolwentka Jogii w profilaktyce i terapii na GWSP. Prowadzi pracę z drugim człowiekiem realizując głównie we własnym gabinecie psychoterapii Piękny Umysł oraz w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Chorzowie. W pracy zawodowej oprócz

psychoterapii zajmuję się prowadzeniem szkoleń i warsztatów z zakresu kompetencji interpersonalnych i intrapsychicznych. W pracy z drugim człowiekiem kieruję się szacunkiem dla jego doświadczeń i wyborów, asystując przy zmianach, których chce dokonać w swoim życiu oraz w odnajdywaniu drogi do Siebie. W wielości ról pełnionych w życiu balans i spokój odnajduję w medytacji, praktyce jogi, pływaniu i kontakcie z naturą i bliskimi ludźmi.



5 z 6

### Mirosław Piróg

Mirosław Piróg – doktor habilitowany, profesor UŚI, pracownik naukowy Instytutu Filozofii Uniwersytetu Śląskiego. Studiował fizykę teoretyczną oraz filozofię na Uniwersytecie Śląskim. Od ponad 25 lat zajmuje się psychologią głębi Carla Gustava Junga, a zwłaszcza problematyką symbolu i doświadczenia religijnego. Na Uniwersytecie Śląskim prowadzi wykłady i seminaria z filozofii i psychologii religii, filozofii Wschodu i filozofii jogi. Autor książek „Psyche i symbol” (Kraków, 1999), „Williama Jamesa filozofia doświadczenia religijnego” (Katowice, 2011), redaktor „Odcieni gnozy” (Katowice, 2007) oraz kilkudziesięciu artykułów. Członek rady naukowej pisma „Hermaion” (Warszawa), poświęconego badaniom nad zachodnią tradycją ezoteryczną. Stały współpracownik pisma „Albo-albo. Problemy psychologii i kultury” (Warszawa).



6 z 6

### Bogumiła Moskwa

Bogumiła Moskwa - ukończyła Studia Podyplomowe na kierunku „Joga w profilaktyce i terapii” w GWSP w Chorzowie oraz szkolenie nauczycielskie „Joga powięziowa – model integralny” w Krakowie pod kierunkiem Wojciecha Karczmarzyka. Praktykuje jogę od 2011 roku, regularnie uczestnicząc w warsztatach pogłębionej praktyki i seminariach. Prowadzi regularne, otwarte zajęcia dla osób zainteresowanych zdrowym stylem życia i poprawą jego jakości poprzez m.in.: budzenie świadomości ciała. Promuje jogę powięziową jako dobre narzędzie do uwalniania nadmiaru napięć w ciele a w efekcie rozpuszczania blokad, uwalniania ciała od bólu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne przekazywane są uczestnikom przez prowadzących poszczególne przedmioty lub wskazywane są im źródła z którymi uczestnicy powinni się zapoznać.

### Warunki uczestnictwa

Na studia przyjmowane są osoby posiadające wyższe wykształcenie minimum I stopnia.

Zapis w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) nie jest równoznaczny z przyjęciem na studia w Uczelni.

Warunkiem przyjęcia na studia jest rejestracja słuchacza poprzez formularz zgłoszeniowy, złożenie kompletu wymaganych dokumentów oraz dopełnienie niezbędnych formalności.

### Informacje dodatkowe

Organizator zapewnia rozdzielność walidacji od procesu kształcenia.

Po ukończeniu studiów podyplomowych słuchacz otrzymuje świadectwo ukończenia studiów podyplomowych GWSP.

Usługi realizowane przez GWSP są zwolnione z podatku VAT.

Warunkiem uruchomienia studiów jest zebranie się grupy.

# Warunki techniczne

W ramach studiów podyplomowych zajęcia realizowane są w siedzibie Uczelni oraz zdalnie w czasie rzeczywistym poprzez platformę ZOOM lub Google Meet.

Minimalne wymagania sprzętowe:

Słuchacz powinien posiadać urządzenie z dostępem do Internetu (telefon, tablet, komputer), które mają sprawny mikrofon i kamerę.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować słuchacz:

Do streamingu wideo w HD zaleca się co najmniej 10 Mb/s pobierania i 3-5 Mb/s wysyłania, a dla wideokonferencji w 4K należy zapewnić co najmniej 100 Mb/s. Ping poniżej 50 ms oraz stabilność łącza

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające słuchaczom dostęp do prezentowanych treści i materiałów:

Zaleca się korzystanie z przeglądarki internetowej w najnowszej wersji.

## Adres

ul. Raławicka 21  
41-506 Chorzów  
woj. śląskie

Usługa jest realizowana w budynku Górnośląskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie przy ul. Raławickiej 21.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Iwona Zimnol**

**E-mail** [podyplomowe@gwsp.edu.pl](mailto:podyplomowe@gwsp.edu.pl)

**Telefon** (+48) 323 494 803