



Õppekava juht: Ülo Liivamägi  
Õppe koordinaator: Kaisa Nurmsalu  
Kontakt e-mail [koolitus@sternum.ee](mailto:koolitus@sternum.ee)  
Tel: 56 855 920  
[www.sternum.ee](http://www.sternum.ee)

## Sternum Koolitus

Õppekava: refleksoloogia

Õppevaldkond: täiend- ja alternatiivmeditsiin

Koolituse liik: tööalane koolitus

Nominaalne õppeaeg: 2 aastat

Koolituse maht: seminarid ja praktikapäevad (176 ak h erialaõpet), kodutööd ja iseseisev õpe (360 h ak).

Koolituse maht: 8 seminari (kokku 16 õppepäeva), 6 praktikapäeva (sh 2 praktikapäeva lõputööga seondult).

Õppekeel: eesti keel

Õppes edasijõudmise/lõpetamise eeldused: kõigis seminarides ja praktikapäevadel osalemine, kodutööde esitamine, lõputöö esitamine, lõpueksami sooritamine, 100 dokumenteeritud teraapia esitamine.

Lõputunnistuse väljastamise eeldused: refleksoloogia õppekava läbimine, meditsiinilise baaskursuseläbimine või meditsiinilise hariduse korral anatoomia/füsioloogia eksami sooritamine.

Lõpetamisel väljastatud dokumendid: tunnistus.

Edasised võimalused: Täiend- ja alternatiivmeditsiini Nõukojas refleksoloogi Kutse eksami sooritamine kutsetunnistuse saamiseks.

Sternum Koolituse poolt õpetatav refleksoloogia on Rootsi refleksoloogi Karl-Axel Lindi poolt välja töötatud, mis põhineb Lääne kultuuritraditsioonil ning arvestab meie regiooni kliimaatiliste, olmeliste pingete ja iseärasustega. Sternum Koolitus on õpetanud refleksoloogiat alates 1996. aastast. Refleksoloogia õpetaja on refleksoloog Ülo Liivamägi.

Õppe raames läbitavad teemad:

- sissejuhatus refleksoloogiasse, refleksoloogia ajalugu;
- refleksoloogia definitsioon, mõisted, reeglipärasused;
- teraapia eesmärgid ja mõju, probleemolukorrad ja kontraindikatsioonid;
- refleksoloogilised käsitlusviisid ja tehnikad;
- erinevad refleksoloogilised süsteemid (jalalaba, säär, reis, kõrv, nägu, kand jne);
- lülisammas ja selle refleksoloogilised tsoonid erinevates süsteemides;
- luud, liigesed ja nende refleksoloogilised tsoonid erinevates süsteemides;
- lihastiku refleksoloogilised tsoonid erinevates süsteemides;
- siseelundite refleksoloogilised tsoonid erinevates süsteemides;
- aju refleksoloogilised tsoonid erinevates süsteemides;
- meeleelundite refleksoloogilised tsoonid erinevates süsteemides;
- energiakeskuste süsteem ja paiknemine;
- elemendiõpetus; polariteediõpetus;
- praktikapäevadel õpitu analüüs, süntees ja harjutamine; läbiviidud teraapiate arutelu.

Seminarid toimuvad kord ühe või kahe kuu tagant nädalavahetuse seminaridena (reede ja laupäev).

Olulised lisadokumendid:

- Sternum Koolitus õppekorralduseeskiri
- Sternum Koolitus kirjalike tööde vormistamise juhend