

Tunnejoogan tarkoituksena on rauhoittavan liikunnan lomassa käydä läpi erilaisia tunteita. Jooga-asennot ovat nimetty eri tunteiden mukaan ja asennot pyrkivät jollain tasolla kuvaamaan tunnetilaa. Mukana joogaamassa on oma rauhoittumiskaveri, jonka voi muutenkin ottaa aina kaikenlaiseen toimintaan mukaan yhdessä oppimaan. Perinteisten jooga-asentojen lisäksi mukana on myös toiminnallisempia liikkeitä ja kaikki liikkeet olisivat alla olevan mallin mukaisia kortteja

