



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

ÍPRÓ1JH01

Kennari	Elín Rós Bjarnadóttir, elin.ros.bjarnadottir@fss.is		
Viðtalstími	Fimmtudagar kl. 08:15 – 08:55		
Námsefni	Efni frá kennara		
Áfangalýsing	Í áfanganum er blandað saman Yin Yoga, Yoga Nidra, Öndun og hljóðheilun. Lögð er áhersla á að nemendur nái sér vel niður eftir daginn en allar þessar leiðir hjálpa til við það. Samhliða verklegri útfærslu læra nemendur hvernig jóga, hugleiðsla og öndun hjálpa til við að láta sér líða vel.		

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Námsmat miðast við fjölda skila á verkefnum sem unnin eru í tíma. 13 verkefni – einkunn 10 12 verkefni – einkunn 9 11 verkefni – einkunn 8 10 verkefni – einkunn 7 9 verkefni – FALL Þrjár seinkomur jafngilda einni fjarvist.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐
Heiti		Vægi
Tímasókn		16 vikur x 55 mín
Alls		15 klst

Reglur áfanga	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum. Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Verkefnin eru öll verkleg og unnin í tíma svo mæta þarf a.m.k. í 10 tíma á önninni til að standast áfangann. Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
---------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mjög mikilvægt er að mæta tímanlega í hvern tíma þar sem mikil truflun skapast við það þegar fólk kemur of seint í jógatíma.
---------------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi Yin Yoga og slökunar fyrir andlega og líkamlega vellíðan • Helstu stöðum í Yin Yoga • Öndun og slökun • Hljóðheilun	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Stunda jóga sér til heilsubótar • Nýta sér öndun og slökun í daglegu lífi • Hvíla í kyrrð á meðan á hljóðheilun stendur
	
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Nýta sér jóga til heilsubótar í daglegu lífi • Efla með sér meðvitund um augnablikið • Skapa jafnvægi í líkama, tilfinningum og huga	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Kynning á áætlun - Yin Yoga	
2. vika 28. ágúst - 1. september	Yoga Nidra	
3. vika 4. - 8. september	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
4. vika 11. - 15. september	Yin Yoga	
5. vika 18. - 22. september	Yoga Nidra	
6. vika 25. - 29. september	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
7. vika 2. - 6. október	Stoðtími	
8. vika 9. - 13. október	Yoga Nidra	
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Yin Yoga	
11. vika 30. október - 3. nóvember	Yoga Nidra	
12. vika 6. - 10. nóvember	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
13. vika 13. - 17. nóvember	Yin Yoga	
14. vika 20. - 24. nóvember	Yoga Nidra	
15. vika 27. nóvember - 1. desember	Stoðtími	
16. vika 4. - 7. desember	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elín Rós Bjarnadóttir