



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

ÍPRÓ1JH01

Kennari	Elín Rós Bjarnadóttir, elin.ros.bjarnadottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar kl. 10:20 – 11:00	
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 mætingu nemanda. 0 fjarvistir – einkunn 10 1 fjarvist – einkunn 9 2 fjarvistir – einkunn 8 3 fjarvistir – einkunn 7 4 fjarvistir – 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. Mæta þarf að 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 jóga tíma.
---------------------------------------	---

Bekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:
- Mikilvægi Yin Yoga og slökunar fyrir andlega og líkamlega vellíðan - Helstu stöðum í Yin Yoga - Öndun og slökun - Hljóðheilun	- 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	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 15. janúar	Kynning á áætlun - Yin Yoga	
2. vika 16. - 22. janúar	Yoga Nidra	
3. vika 23. - 29. janúar	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
4. vika 30. janúar - 5. febrúar	Yin Yoga	
5. vika 6. - 12. febrúar	Yoga Nidra	
6. vika 13. - 19. febrúar	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
7. vika 20. - 26. febrúar	Stoðtími	
8. vika 27. febrúar - 5. mars <i>Miðannarmat</i>	Yoga Nidra	
9. vika 6. - 12. mars	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
10. vika 13. - 19. mars	Yin Yoga	
11. vika 20. - 26. mars	Yoga Nidra	
12. vika 27. mars - 2. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
13. vika 11. - 16. apríl	Yin Yoga	
14. vika 17. - 23. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Yoga Nidra	
15. vika 24. - 30. apríl	Stoðtími	
16. vika 1. - 10. maí	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elín Rós Bjarnadóttir