



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

ÍPRÓ1JH01

Kennari	Elín Rós Bjarnadóttir, elin.ros.bjarnadottir@fss.is	
Viðtalstími	Fimmtudagar kl. 09:15 – 09:55	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Í áfanganum er blandað saman 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
	Alls	15 klst
Reglur áfanga	ATH: <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum.</u> 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 jóga tíma.	

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi Yoga Nidra og slökunar fyrir andlega og líkamlega vellíðan • Helstu leiðum í Yoga Nidra • Öndun og slökun • Hljóðheilun	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Stunda Yoga Nidra 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 Yoga Nidra 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 6.-9. janúar	Kynning á áætlun – Yoga Nidra	
2. vika 12.-16. janúar	Yoga Nidra	
3. vika 19.-23. janúar	Yoga Nidra	
4. vika 26.-30. janúar	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
5. vika 2.-6. febrúar	Yoga Nidra Stoðtími	Frjáls mæting fyrir þá sem eru með 100% mætingu.
6. vika 9.-13. febrúar	Yoga Nidra	
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Yoga Nidra	
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Yoga Nidra	
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Yoga Nidra	
10. vika 9.-13. mars	Yoga Nidra Stoðtími	Frjáls mæting fyrir þá sem eru með 100% mætingu.
11. vika 16.-20. mars	Yoga Nidra	
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Yoga Nidra	
14. vika 13.-17. apríl	Yoga Nidra	
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Yoga Nidra Stoðtími	Fimmtudags hópur – enginn tími.
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Yoga Nidra Stoðtími	Frjáls mæting fyrir þá sem eru með 100% mætingu.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elín Rós Bjarnadóttir