

Jóga og slökun

Kennarar: Nada Borosak

| 6

Skólaárið

Jóga skólaárið 2025-2026

Helstu námsþættir vetrarins

Unnið verður með jógastöður (asana), öndun (pranayama) og slökun. Mismunandi útfærslur verða teknar fyrir, svo sem yoga-flæði. Áhersla er á sterka miðju og sveigjanleika. Flæðandi, líflegur og krefjandi tími sem mun efla innri kraft og tilgang og góð slökun í lokin.

Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Kennt verður einu sinni í viku, 60 mínútur í senn. Rólegur tími þar sem er unnið með jógastöður, jógateygjur, öndun, slökun og hugleiðslu. Jógaástundun stuðlar að jafnvægi og einbeitingu, eflir sköpunarkraftinn og styrkir öll grunnkerfi líkamans.

Námsaðlögun

Þátttakendur í Jóga og slökun eru hvött til þess að hver og einn æfi á sínum forsendum og eftir getu.

Námsmat

Námsmat byggir á þátttöku og ástundun.

Námsgögn

Frá ýmsum jóga námskeiðum, bókum og á netinu.