

YOGA OG MINDFULNESS



I yoga og mindfulness (mindfulness anbefales ikke til mennesker med depression og svære psykiske sygdomme som psykoser, skizofreni o.a.) arbejder eleven både med krop og sind. I løbet af modulet støttes eleven i at komme fra det sympatiske nervesystem til det parasympatiske nervesystem.

Hvert modul vil starte og afslutte med en kort meditation, der skal støtte eleven i at mærke sig selv, mærke kroppen og sindets tilstand samt finde ro. Eleven vil desuden blive præsenteret for forskellige åndedrætsøvelser, der virker stressreducerende. I yoga og mindfulness laver eleven også fysiske øvelser.

Øvelserne har fokus på, at give eleven en følelse af afspænding og ro i kroppen og hver øvelse har en varighed af 2-3 minutter ad gangen. Eleven får igennem øvelserne trænet vedholdenhed, kropsfornemmelse, kropsforståelse og smidighed.

Faglige kompetencer

- Kendskab til metoder der er stressreducerende
- Viden om kroppen
- Viden om sindet
- Viden om betydningen af mindfulness

Personlige kompetencer

- Viden om betydningen af fysisk og mental ro i forhold til udfordringerne i livet
- Erfaring i vedholdenhed
- Erfaring i at forstå kroppens signaler

