

## Kursplan

---

### Yoga

#### Yoga

7,5 Högskolepoäng

Kod: DP211G

Fastställt: 2024-06-13, Utskottet för kursplaner på grundnivå - UGN

Giltig från och med: Vårtermin 2025 (2025-01-20)

Nivå inom studieordning: Grundnivå

Ämnesgrupp: DA2 Dans

Huvudområde med fördjupning: DPED Danspedagogik - G1N Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav

Utbildningsområde: DA Dansområdet 100%

---

### Utbildning

1 Fristående kurs

### Fastställd av

UGN Utskottet för kursplaner på grundnivå

### Behörighetskrav

Grundläggande behörighet för studier på grundnivå.

Särskild behörighet:

-

### Urval

Vid urval till kursen ska platserna fördelas enligt följande: 1/3 betyg, 1/3 högskoleprov och 1/3 högskolepoäng.

### Undervisningspråk

SV Svenska som huvudspråk, därtill kan andra skandinaviska språk och engelska förekomma

### Kursinnehåll

Kursen behandlar yoga och mindfulness med fokus på biomekanik och närvaro. I kursen ges studenten möjlighet att utveckla sin förståelse för yoga som träningsform samt reflekterar över hur mindfulness kan användas i vardagen. Kursen inkluderar diskussioner och reflektion om yoga och mindfulness som praktik och metod.

### Undervisningsformer

Lärrarledda lektioner, seminarium och eget arbete.

## Lärandemål

Studenten ska efter avslutad kurs:

1. kunna reflektera kring yoga som träningsform,
2. kunna tillämpa grundläggande kunskap i praktisk träning av yoga,
3. redogöra för grundläggande kunskaper i mindfulness.

## Examination

(1001) Muntlig examination, 3,5 hp, gäller lärandemål 1 och 3, betyg Underkänd (U) eller Godkänd (G)

*(1001) Oral examination, 3.5 credits, regarding outcomes 1 and 3, grades Fail (U) or Pass (G)*

(1002) Praktisk examination, 4 hp, gällande lärandemål 2, betyg Underkänt (U) eller Godkänt (G)

*(1002) Practical examination, 4 credits, regarding learning outcomes 2, grades Fail (U) or Pass (G)*

Om en student har beslut från Stockholms konstnärliga högskola om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, får examinator besluta om alternativa examinationsformer för studenten.

## Kurskrav

-

## Kursvärdering

Kursen utvärderas i enlighet med *Riktlinjer för kursvärderingar*.

## Ersätter tidigare kurs

Kursen ersätter -

## Överlappar annan kurs

Kursen överlappar och kan därför inte ingå i examen tillsammans med -

## Övrigt

-

# Kurslitteratur

för Kurs, grundnivå

## **Yoga 7.5 högskolepoäng, DP211G**

Beslutad: 2024-06-13

Giltig fr.o.m: Vårtermin 2025 (2025-01-20)

Hoy, Sara. (2022). *Yoga, vetenskap och fakta: Därför fungerar det*. Stockholm: Bonnier fakta.

Schenström, Ola. (2007). *Mindfulness i vardagen: Vägar till medveten närvaro*. Stockholm: Viva.