



Faget:	Yoga, Mindfulness, Nada
Uddannelses år	2025/2026
Antal timer	Ugentligt: 1 time og 45min 32 gange i alt, 56 timer årligt
Fagets formål og sammenhæng til STU-lovgivning	Fagets formål er at varetage LBK 1077 STU-lovens §6 stk. 2-3, ved at fremme den unges personlige udvikling, gøre den unge i stand til at deltage selvstændig og aktivt i samfundslivet Faget giver den unge øget personlig indsigt i, hvordan den unge selv kan skabe mere ro i nervesystemet og dermed øge overskuddet og forbedre energiforvaltning.
Fagets mål	Fagets mål er, at de unge tilegner sig ny viden om metoder til at opnå en større kropsbevidsthed, som bidrager til et mere afbalanceret nervesystem. Dette kan have en betydning for den unges beslutningskompetence og den unges alment funktionsniveau i hverdagen.
Fagets målgruppe	Faget er et valgfag på STU for alle unge, der kan vælges om mandagen. På holdet er der løbende optag for de unge, der ønsker dette.
Fagets indhold	Holdet er meget individ baseret, og handler om den enkeltes behov for at "turde" mærke kroppens signaler. Det handler både om at lytte til kroppens indre signaler og de ydre påvirkninger. Holdet vil blive introduceret for Nada og dens videnskabelige beviser på, at Nada kan regulere nervesystemet, mindske følelsen af overbelastning, understøtte indre ro, bedre søvn mm. Derudover vil holdet blive introduceret for forskellige former for yoga samt mindfulness. De forskellige metoder vil også i løbet af året blive sammensat og den enkelte elev vil skulle forholde sig til de effekter, de oplever for at lave det bedste forløb for den enkelte.
Arbejdsformer	Metoderne vi arbejder ud fra på holdet, er Nada, mindfulness og Yoga. De unge får Nada nålene i ørerne, og efterfølgende skal lægge/hvile med nålene i ørerne. Hertil bruger vi mindfulness til at arbejde med den dybe ro i kroppen, imens de har nåle i ørerne. En del af forløbet består også i at de unge skal lave yoga, og igennem forskellige yoga øvelser arbejde med ro, og kropsbevidsthed. Underviserne på holdet har løbende sparring om observationer og løbende justeringer af undervisningen, for at opnå størst udbytte af undervisningen.
Samarbejde	
Elevens forventede læringsudbytte: - Personlige kompetencer	Personlige og faglige kompetencer: Det forventede læringsudbytte er, at de unge, som er deltagende på Nada, mindfulness og yoga, opnår en større viden om metoder til at opnå større ro og hjælpe sit nervesystem i ro. Samtidigt er det forventeligt at de unge igennem de



- Sociale kompetencer - Faglige kompetencer - Praktik kompetencer	forskellige metoder opnår en større kropsbevidsthed omkring sin krops signaler og kroppens behov for ro. Den unges udbytte er meget individ baseret, da det handler meget om den unges indstilling til deltagelsen. Den unges nysgerrighed på sig selv vil også have stor indflydelse på læringsudbyttet. Det forventes ikke, at alle unge har mulighed for at tilegne sig alle kompetencer. Der udarbejdes derfor individuelle ressourcepapirer.
Dokumentation af elevens udbytte	Der vil ugentligt blive fulgt op på elevens udbytte af undervisningen, samt deltagelse i et dokument til senere evaluering af faget. Hvis den unge har mål i forløbsplanen ift. Yoga, Mindfulness og Nada, dokumenteres den unges læring, udvikling og eventuelle behov støtte, som notat unges dokument for udbytte af STU. Det er underviserne på holdet, som evaluerer og dokumentere den unges læring.
Dato for udarbejdelse af fagplan	7.8.2025