

## Yogaträning som kompletterande behandling vid olika sjukdomstillstånd

7,5 hp, VT21

*Fördjupa din kunskap om yogaträning och hur olika yogaövningar kan användas, både för friska personer och för personer med olika sjukdomstillstånd. Det här är en unik yogautbildning som är förankrad i forskningen och som stärker dig i din yrkesroll. Du kommer lära dig utarbeta individanpassade yogaträningsprogram som kompletterande behandling för dina patienter.*

### Om kursen

Yogaträning ökar i popularitet världen över. Många vill använda yogaträning som en form av kompletterande behandling för ökad hälsa och symptomlindring men även som en form av prevention och välbefinnande. Du kommer under utbildningen få inblick i två olika yogaprogram som kan användas på patienter som lider av bland annat astma-KOL, hjärt- och kärlsjukdomar, sömnproblem, stressbesvär, och till viss del ryggsmärta. Kursen lär ut en fysisk yogastil baserad på hathayoga.

### Mål och syfte

Efter utbildningen kommer du kunna:

- förklara fysiologiska och mentala verkningsmekanismer av yogaträning.
- redogöra för den evidens som finns kopplad till dosering, övningsval och dess effekt på fysisk och mental hälsa och funktion vid olika sjukdomstillstånd.
- själv genomföra enklare yogaövningar.
- instruera och leda enklare yogaprogram för olika sjukdomstillstånd.
- utarbeta individanpassade yogaträningsprogram som komplement till olika sjukdomstillstånd.

### Citat från tidigare deltagare

*"Kursen är förankrad i forskningen, vilket är väldigt viktigt för mig. Den innehöll en mycket bra blandning av teori och praktik. Vi hade fina erfarenhetsutbyten och givande diskussioner med kursdeltagarna som hade olika bakgrunder."* **Anna Hollander, idrottslärare.** [Läs hela Annas omdöme här.](#)



Foto: Anupam Mahapatra på Unsplash.com

### Målgrupp

Kursen är interprofessionell och vänder sig till flera olika yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården, till exempel fysioterapeuter, arbetsterapeuter, naprapater, psykoterapeuter, sjuksköterskor och läkare. Kursen är även lämplig för idrottslärare, personliga tränare och hälsopedagoger.

### Behörighet

Minst 120 hp inom vilka det ska ingå en kandidat- eller yrkesexamen inom hälso- och sjukvård. Du bör helst ha erfarenhet av att leda gruppträning och ha egen yogaträningserfarenhet då du kommer tillgodogöra dig kursen på ett bättre sätt. Att leda grupper bör även ingå i din yrkesroll.

## Ur kursinnehållet

- Grundläggande teori, och bakgrund till yogaträning.
- Centrala begrepp inom yoga.
- Fysiologi och verkningsmekanismer kopplat till yogaträning.
- Anatomi.
- Specifika effekter, befintliga riktlinjer samt dosering av olika yogaövningar/yogaprogram.
- Egen kroppskännedom kopplat till yogaträning.
- Olika pedagogiska metoder för att kunna instruera och leda en grupp.
- Användning av olika yogahjälpmiddel för att modifiera övningar till olika sjukdomstillstånd.
- Tillämpning av olika yogapositioner och delar av yogaprogram.

**Datum:** 25–27 januari, 11–12 mars och 19 april 2021.

**Plats:** Interaktiva distansstudier via lärplattformen Canvas samt videomöten i Zoom: 25–27 januari 2021. Fysiska kursträffar: 11–12 mars och 19 april 2021 på Karolinska Institutet, Campus Flemingsberg. Om coronapandemin inte möjliggör kursträffar sker även dessa träffar på distans.

**Pris:** 15 500 SEK exkl. moms.

## Anmälan

Anmälan görs på [www.ki.se/uppdragsutbildning](http://www.ki.se/uppdragsutbildning). Sista anmälningsdag: 8 december 2020.

Karolinska Institutet förbehåller sig rätten att ställa in kursomgång vid för få sökande.

Anmälan är bindande. Vid avbokning senare än sex (6) veckor innan utbildningens start debiteras 50 procent av kurskostnaden och vid avbokning senare än tre (3) veckor innan utbildningens start debiteras hela kurskostnaden. Deltagare antas till kursen efter principen "först till kvarn". Tidpunkt för anmälan registreras när anmälningsbekräftelse signerat av ansvarig chef kommit in till KI Uppdragsutbildning. För fullständiga villkor se våra allmänna avtalsvillkor: [www.ki.se/uppdragsutbildning](http://www.ki.se/uppdragsutbildning).

## Examination

Muntlig och skriftlig tentamen som sker genom redovisning av patientfall samt en praktisk tentamen som innefattar att instruera delar av yogaträningsprogram ("live") till övriga kursdeltagare antingen fysiskt, om situationen tillåter, eller digitalt på distans.

## Mer information

### Vid administrativa frågor:



Ulla Finati, projektkoordinator  
Karolinska Institutet  
Uppdragsutbildning  
E-post: [ulla.finati@ki.se](mailto:ulla.finati@ki.se)

### Vid frågor om kursens innehåll:



Marian Papp, PhD, kursledare,  
Institutionen för neurobiologi,  
vårdvetenskap och samhälle.  
E-post: [marian.papp@ki.se](mailto:marian.papp@ki.se)



Malin Nygren-Bonnier, examinator,  
leg. sjukgymnast, docent, lektor,  
Institutionen för neurobiologi,  
vårdvetenskap och samhälle.  
E-post: [malin.nygren-bonnier@ki.se](mailto:malin.nygren-bonnier@ki.se)

## Karolinska Institutet och covid-19

Karolinska Institutet följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer för att minska smittspridningen av covid-19. [Du hittar Karolinska Institutets riktlinjer gällande covid-19 här.](#)

Karolinska Institutet är ett av världens ledande medicinska universitet. I Sverige står Karolinska Institutet för drygt 40 procent av den medicinska akademiska forskningen och har det största utbudet av medicinska utbildningar. Sedan 1901 utser Nobel-församlingen vid Karolinska Institutet mottagare av Nobelpriset i fysiologi eller medicin.

Karolinska Institutet Uppdragsutbildning levererar kompetensutveckling för landsting, kommun och företag – framför allt inom vård, omsorg och hälsa – och verkar för utveckling i hälso- och sjukvården samt för ett friskare samhälle.