

# Andningspedagogutbildning

med inriktning på livsenergi i terapeutiskt arbete

1,5 år

Start 8 mars 2024

**Är du intresserad att bredda din kunskap och att tillföra ett antal enkla men mycket verk samma metoder att använda när du arbetar med klienter?**

**Är du intresserad av att samtidigt fördjupa din självinsikt, ökad din vitalitet och vidga ditt medvetande? Då kan andningspedagogik vara något för dig.**

Det börjar bli allt mer erkänt att andning är ett av våra mest underskattade hälsoredskap och många etablerade yrkesgrupper- till exempel fysioterapeuter, sjuksköterskor, läkare, psykologer, terapeuter och socialarbetare – använder idag andningspedagogik i någon form i sin praktik.

**Andningspedagogik** går ut på att utnyttja andningen som ett kraftfullt verktyg för välmående samt använda och förstå dess potential ur ett helhetsperspektiv. Inspiraktivs andningspedagogutbildning (APU) fokuserar på utförandet och användningen av frigörande och medveten andning, men ger även grunden till andra andningsmetoder.

**Frigörande andning** introducerades som en helhetsinriktad friskvårdsmetod i Sverige för över trettio år sen. Idag används denna enkla men kraftfulla andningsmetod av allt fler människor, både för egen del och som erbjudande till andra i yrkesmässig verksamhet. Det vanligaste syftet är att få bättre kontakt med sitt inre, vidga sina mentala perspektiv, öppna upp kroppens energiflöden och förlösa fysiska och känslomässiga spänningar och blockeringar. Ofta sker andningen i kombination med samtal/coachning, i form av privata konsultationer eller i grupp.

**Medveten andning** är en annan närliggande andningsform som numera lärs ut av allt fler andningspedagoger. Dess användning i vardagssammanhang, för stresshantering och allmän vitalisering av kroppen, har visat sig utgöra ett utmärkt komplement till frigörande andning.

**Livsenergi** är ett väsentligt begrepp i andningspedagogik. Var livsenergin kommer ifrån är en fråga om trosuppfattning. Likaså vart den tar vägen i dödsögonblicket. Men – hur den rör sig i och omkring vår kropp, vad som försvagar den och hur den medvetet kan förstärkas – är något som kan och bör utvecklas till en solid och respektabel vetenskap. Den praktiska användningen av sådan kunskap är ett berikande av vår kultur. Dess potential är så lovande att ett nutida genombrott för denna kunskap och forskning inte bara är nödvändig utan också av många anses ofrånkomlig.

**Social integrering** är konsten att vara en del av samhället med hela sin unika individualitet intakt. Att hitta vägar att få sina behov tillfredsställda utan att vara till skada för andra. Att verka för harmoni med sin omgivning och vara en del av lösningen, tex vid sociala problem. Att hitta in i samhället med sin person och kunna uttrycka sin inre potential i sociala sammanhang.

**Utbildningen** utgår ifrån synsättet att en terapeutisk användning av andningspedagogik handlar om medvetenhet, etik, empati och ansvar.

Vi vänder oss till dig som arbetar med människor inom den etablerade vården och/eller den komplementära såväl som till dig som vill nyetablera dig. Utbildningen är till för dig som önskar ytterligare verktyg att använda terapeutiskt och vill skapa en tryggare och bredare grund att arbeta utifrån.

Utbildningens pedagogik bygger på en holistisk människosyn, det vill säga en syn på människan där kropp, tanke, känslor och livsenergi ses som en helhet och ständigt samverkande. I utbildningen får du ta del av vetenskaplig kunskap och teorier, samt egna upplevelser genom andningsövningar och praktik. Utbildningens syfte är att utbilda socialt integrerade andningspedagoger.

**Utbildningen** fokuserar framförallt på aktiv andningspedagogik och under kursens gång får du många tillfällen att pröva själv. Denna upplevelseinriktade del är till för att öka din självinsikt och för att du ska växa i tillit till din egen kompetens.

Utbildningen är inte "terapeutisk" i traditionell mening dvs sjukdomsbehandlande efter diagnos. Istället är den inriktad på egen friskvård för att stärka och utveckla det som är sunt och levande, med fokus på den självläkning som kommer genom egna insikter, ökad tillgång till livskraft och en tilltagande förmåga att lösa upp både fysiska och psykiska spänningar. Vi lärare är därför inte terapeuter i vanlig mening utan snarare påvisare av dina möjligheter i livet och undervisare i hur du öppnar upp för att kunna leva livet mer helt och fullt, här och nu. Vi är även utmanare till att du både tar del av och bidrar till de sociala sammanhang som du lever i.

Utbildningen handlar om de möjligheter som finns i andningen, att lära sig använda dem för att forma ett tillfredsställande liv, om hur detta kan läras ut och professionellt praktiseras som andningspedagog. Därför är frågor om etik och livsåskådning framträdande i kursens utformning.

## Utbildningsprogram

Utbildningen omfattar 8 block under 3 terminer, sammanlagt 24 dagar plus eget arbete med diplomeringsuppgifter samt handledningstid.

### Block 1: Andningspedagogik, Medvetenhet och Emotionell Intelligens

Första blocket har fokus på ökad självinsikt och förmåga till närvaro i mig själv, och utifrån detta börja utforska

andningens olika potentialer och dess förhållande till livsenergin. Vi tittar närmare på förhållandet mellan Frigörande Andning och andra andningstekniker, bröstkorgsandning och bukandning samt näs- och munandning. Vi fördjupar kunskapen om integrering och hur jag låter den hända och arbetar utifrån idén att alla delar av mitt liv kan integreras och användas som en bred erfarenhetsbas ifall jag bejakar dessa och inte förnekar någon del av mig själv. Detta gäller mitt privata liv såväl som mitt yrkesliv. Vi vill också bredda insikten om vad Emotionell Intelligens innebär och hur vi kan öka den.

Datum: 8 – 10 mars 2024 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

**Lärare: Bo Wahlström**

## Block 2: Livsenergi – Prana

Livsenergi är det som skiljer en levande kropp från en död. När vi föds är vanligtvis kroppens livsenergi och självläkande förmåga på topp. Ett antal olika faktorer gör att nästan alla människors livsenergi avtar med åren. Det tredje utbildningsblocket handlar om att bli medveten om kroppens energiflöde, hur jag kan påverka det och använda det för ökad vitalitet, personlig utveckling och självläkning.

Datum: 3 – 5 maj 2024 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Rani Spets Edgren

## Block 3: Biografi och Familjeförhållanden

Under denna träff går vi djupare in i på den personliga historien, var jag kommer ifrån och vilka strukturer jag har med mig. Hur jag relaterar till min historia inför mig själv och tillsammans med andra. Ökad medvetenhet och acceptans för vår bakgrund hjälper oss att skapa nya livsstrategier istället för att upprepa gamla. Hur vi med andningens hjälp kan expandera vårt livsutrymme, se igenom våra mönster och kunna välja på nytt.

Datum. 6 – 9 september 2024 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Sofia Sjöblom

## Block 4: Etik, Empati och Ansvar

Under block fyra tittar vi närmare på frågeställningar kring etik, empati och ansvar som är centrala frågor i arbete med andra – och givetvis även med oss själva. Hur förhåller jag mig till pengar, sex och makt och hur påverkar det mitt arbete? Om att undvika fallgropar genom medvetenhet och självinsikt. Om att växa personligen genom de utmaningar som möten med mina klienter ger mig. Värdet av att kunna ge och ta "feedback".

Datum: 29 november – 1 december (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Bo Wahlström

## Block 5: Livsenergi och Sexuell energi

Den sexuella energin – en drivkraft i livet. Hur känns den och hur förhåller jag mig till den? Vi har alla med oss värderingar och strategier runt sexualiteten. Ju mer medveten jag är om var jag står, desto mer kan jag njuta av alla delar av livet och vara tydligare mot mig själv och min omgivning. Denna helg tittar vi närmre på denna del av livsenergin och hur den påverkar oss, medvetet eller omedvetet. Vi tar även upp frågor kring hur vi som andningspedagoger kan bemöta klienter som har tankar, blockeringar eller problem kring dessa frågor.

Datum: 10 – 12 januari 2025 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Sofia Sjöblom

## **Block 6: Att hantera och arbeta med förändrade medvetandetillstånd**

Under detta kurstillfälle fortsätter vi att fördjupa oss i vad en önskvärd andlig utveckling innebär. Att se auror, minnas tidigare liv, uppleva kundalini-energi, höra röster och ta emot budskap är exempel på upplevelser som antingen kan vara ett berikande av livet eller kan användas som verklighetsflykt. På grund av att dylika fenomen kan inträffa i andningssessioner så behöver andningspedagoger kunna möta dessa och, beroende på klienten, på olika sätt inspirera till en sund utveckling där människan balanserar alla delar av sig själv.

Datum: 21 – 23 mars 2025 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

**Lärare: Rani Spets Edgren**

## **Block 7: Andlighet, Livsåskådningar och Social Integring**

Sedan mänsklighetens begynnelse har föreställningen om den andliga sidan av verkligheten varit en del av människans synsätt. En tillvaro utan den andliga sidan av tillvaron är historiskt sett en ny företeelse. På vilket sätt påverkar detta människor av idag och vilka fallgropar och verklighetsflykter kan skådas i den nyandlighet som idag utgör en motreaktion på en andefattig tillvaro? I detta sjunde utbildningsblocket tittar vi närmare på andlighetens betydelse för människor vad gäller behov, makt och illusioner. Vi fördjupar oss även i hur Social Integring kan användas i klientarbete.

Datum: 30 maj – 1 juni 2025 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

**Lärare: Bo Wahlström**

## **Block 8: Avslutningsträff**

Under dessa dagar sammanfattas alla delar av utbildningen i en helhet. Specialarbeten, vilka är en del av diplomeringsuppgifterna, skall presenteras, vi lyfter intressanta frågeställningar som dykt upp under utbildningens gång och låter det ännu osagda skall få utrymme att sägas. Till sist utvärderar vi tillsammans kursen innan vi avrundar, avslutar och firar.

Datum: 5 – 7 september 2025 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

**Lärare: Bo Wahlström, Rani Spets Edgren och Sofia Sjöblom**

## Lärarna

**Bo Wahlström** - Medskapare av Sveriges första Andningspedagogutbildning 1986, ingenjör, kursledare, föreläsare, utvecklingskonsult för företag, organisationer och enskilda. Egen verksamhet på heltid sedan -86 och är sedan femton år även gästlärare i flera utbildningar i Europa. Tel; 070-218 48 38, E-mail; [info@intuition-bw.com](mailto:info@intuition-bw.com)

**Rani Spets Edgren**- Dipl. Andningspedagog med svensk + indisk utbildning, lärare, ingenjör, mental tränare. Har arbetat med personlig utveckling sedan 1986. Lärare på APU åren 90-95, gästlärare på estniska andningsutbildningen sedan 2000. Gör omfattande jobb också i Polen. Trebarnsmamma, farmor, mormor, maratonlöpare och aura-seende.  
Tel; 070-756 07 15, E-mail; [ranispets@hotmail.com](mailto:ranispets@hotmail.com)

**Sofia Sjöblom** - Dipl. Andningspedagog, dipl. ledare i Frigörande dans, utbildad i samtalsmetoden The Work av Byron Katie, cert. Skrattyogalärare, socialpedagog, energiterapeut, sexsibilitycoach.. Egen verksamhet som innefattar grupputveckling, stresshantering och personligt ledarskap. Gästlärare på polska andningsutbildningen.  
Tel; 0731-82 16 92, E-mail; [sofia@aifos.se](mailto:sofia@aifos.se)

### PRIS

Kursavgiften är 42.000 SEK inkl moms, (varav 2500:- är anmälningsavgift). Det går att göra en avbetalningsplan och dela upp betalningen, kontakta Sofia för frågor kring det. Kostnad för litteratur, handledning och egen andning under utbildningens gång tillkommer. Kost och logi på kursgården tillkommer med 2500 kr per kurstillfälle.

***Sista anmälningsdag 1 mars 2024***

### PLATS

Rasbo kursgård utanför Uppsala, Adress Rasbo Strandet 1, 740 10 Almunge.

***Kontakta lärarna för ansökningshandlingar och frågor.***

**[www.inspiraktiva.se](http://www.inspiraktiva.se)**