

Andningspedagogutbildning

2 år med start 15 januari 2027

Inspiraktiva Andningspedagogutbildning är idag Sveriges ledande utbildning för att tillägna sig andningens möjligheter och potential. Fysisk närvaro är en av förutsättningar en djupare erfarenhet och förståelse av andningen. Utbildningen genomförs därför till största delen på plats på en kursgård utanför Uppsala.

Inspiraktiva Andningspedagogutbildning erbjuder ett fyra terminers- program som ger dig bred och djup förståelse för andningens användbarhet i olika sammanhang, och som ger ordentlig grund för att arbeta som andningspedagog. Det uppnås genom egna erfarenheter tillsammans med relevant information. Den lärarledda delen av utbildningen omfattar ca 240 timmar. Utbildningen är uppdelad på tio tillfällen där varje tillfälle fokuserar på ett specifikt tema där vi lägger stort fokus på deltagarnas egna upplevelser för att kunna ge kursdeltagare en gedignare kunskap i att arbeta som andningspedagog. Informationen om andningens möjligheter kan bara delvis förstås. Den måste också erfaras. Detta gör också att utbildningen blir av stor betydelse även för de som inte satsar på diplomerings utan går den för personlig utveckling, ökad självinsikt och vitalitet.

Diplomeringsuppgifterna är frivilliga men de ger dig möjlighet att gå ännu djupare och innebär ytterligare ca 250 timmar av egenarbete, egna erfarenheter och studier som utvecklar dig som andningspedagog.

Andningspedagogik innebär att på ett medvetet sätt lära ut andningstekniker för ett medvetet syfte. Att använda andningen som ett verktyg för välmående, ökad medvetenhet och fysisk såväl som mental hälsa. Andningspedagogik innefattar numera även alla olika andningstekniker som presenteras runt om i Sverige.

Frigörande andning introducerades i Sverige som en helhetsinriktad friskvårdsmetod redan 1980. Den är psykodynamisk till sin natur och öppnar upp både det mentala och känslomässiga och möjliggör så ett närmande av tidigare omedvetet material. Förståelsen för andningens potential och dess påverkan på vårt medvetande har berikats av prenatal respektive perinatal psykologi samt transpersonell psykologi. Dessa forskningsområden får alltmer uppmärksamhet. De ses som komplement till den traditionella psykologin och med en utvidgad förståelse av vårt medvetande och varande.

Medveten andning är en annan andningsteknik som lärs ut av allt fler andningspedagoger. Dess användning i vardagssammanhang, för stresshantering och allmän vitalisering av kroppen, är ett utmärkt komplement till frigörande andning.

Livsenergi har blivit ett centralt begrepp i utforskandet av andning och medvetande även om den namnges på olika sätt som till exempel Chi, Ki, Prana eller Libido. Det praktiska utforskandet och användningen av Livsenergi har inneburit ett berikande av vår kultur som påverkat sjukvården, fysisk såväl som mental hälsa och bidragit till ökad självinsikt och förståelse.

Inspirativa andningspedagogutbildning utgår ifrån synsättet att en kvalitativ användning av andningspedagogik innebär närvaro, medvetenhet, etik, empati och ansvar. Utbildning fokuserar på utförandet och användningen av frigörande och medveten andning, men ger även grunden till andra andningsmetoder. Vi vänder oss till både till dig som arbetar med människor inom den etablerade vården och som önskar ytterligare verktyg att använda terapeutiskt, samt till dig som vill tillägna dig grundutbildning för att arbeta som andningspedagog.

Utbildningsprogram

Utbildningen omfattar 10 block under 4 terminer, sammanlagt 30 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 nuet. Utifrån detta utforskar vi andningens olika möjligheter och förhållandet till livsenergin. Vi tittar närmare på olika andningstekniker och dynamiken mellan bröstkorgs- och bukandning samt mellan näs- och munandning. Vi fördjupar oss i kunskapen om psykodynamisk frigörande andning, dess terapeutiska potential och nödvändigheten av integrering. Alla delar av mitt liv kan integreras och utvecklas till en bred erfarenhetsbas när jag bejakar kontakten med dessa och tar in alla delar av mig själv. I detta sammanhang blir det extra viktigt att förstå vad Emotionell Intelligens är och vad det innebär att öka den.

Datum: 15 – 17 januari 2027 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Bo Wahlström

Block 2: Kroppsmedvetenhet och andningspedagogik

I vårt alltmer mentala vardagsliv är det lätt att tappa kontakten med kroppen. Genom att lyssna på och läsa av kroppen kan vi komma åt insikter och visdom som lätt går oss förbi om vi blir alltför mentala i vår vardag. Denna helg kommer vi att kombinera kunskaper och tekniker från kroppsterapi, t ex bioenergetics, och andra traditioner där kroppen är en nyckel in till självkännedom, och hur vi kan koppla detta till vår andningspraktik med klienter.

Datum: 12 – 14 mars 2027 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Marika Grankvist

Block 3: Biografi och Familjeförhållanden

Här 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. 7 – 9 maj 2027 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Sofia Sjöblom

Block 4: 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 blocket handlar om att bli medveten om kroppens energiflöde, hur jag kan påverka det och använda det för ökad vitalitet, personlig utveckling och självläkning.

Datum: 20 – 22 augusti 2027 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Rani Spets Edgren

Block 5: Etik, Empati och Ansvar

Vi tittar närmare på de centrala frågeställningarna i att arbeta med andra - etik, empati och ansvar. Men vi utgår alltid från oss själva. Hur är mitt förhållande till pengar, sex och makt och hur påverkar det mitt arbete? Vilka fallgropar kan jag medvetandegöra och även undvika genom ökad närvaro och självinsikt. Hur kan jag växa personligen genom de utmaningar som möten med mina klienter ger mig? Här kommer även in värdet av att kunna ge och ta feedback och att kunna utvecklas av det.

Datum: 29 – 31 oktober 2027 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Bo Wahlström

Block 6: 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: 21 - 23 januari 2028 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Sofia Sjöblom

Block 7: Gruppdynamik och andningspedagogik

I detta avsnitt kommer vi att undersöka hur vi som andningspedagoger kan skapa trygghet i en grupp med individer som inte tidigare träffats för att kunna genomföra t ex en gruppandning eller workshop. Vi kommer bl a prata om teorier om gruppdynamik varvat med praktiska tips och övningar. Tanken är att denna helg ger dig nycklar till hur du framöver själv kan hålla och skapa gruppevent på ett professionellt och tryggt sätt.

Datum: mars 2028 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Marika Grankvist

Block 8: Att hantera och arbeta med förändrade medvetandetillstånd

Vi fortsätter 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: mars 2028 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Rani Spets Edgren

Block 9: Andlighet, Livsåskådningar och Social Integrering

Sedan mänsklighetens begynnelse har föreställningen om den andliga sidan av verkligheten varit en del av människans livsåskådning. Ett liv utan den sidan av tillvaron är historiskt sett en ny företeelse. På vilket sätt påverkar detta människor av idag? Vilka fallgropar och verklighetsflykter kan skådas i den nyandlighet som idag utgör en motreaktion på en andefattig tillvaro? I detta block tittar vi närmare på andlighetens betydelse för människor vad gäller behov, makt och illusioner. Oavsett vad vi tror eller inte tror så påverkas vi av det i vardagen. Medvetenheten om detta är en viktig del i självförståelse. Då blir också värdet av Social Integrering något att ta med i livet men också hur detta kan användas i klientarbete.

Datum: 18 - 20 augusti 2028 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Bo Wahlström

Block 10: Avslutningsträff

Under dessa dagar vill vi sammanfatta utbildningen i sin 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 få utrymme att sägas. Tillsammans vill vi utvärdera utbildningen innan vi avrundar, avslutar och firar.

Datum: 21 - 23 oktober 2028 (fred kl. 9.30 – sönd kl. 16.00)

Lärare: Bo Wahlström, Rani Spets Edgren, Sofia Sjöblom och Marika Grankvist

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 sen början av 90-talet även gästlärare och föreläsare i flera utbildningar i Europa. Var 1994 medskapare av nätverket International Breathwork Foundation.

Tel; 070-218 48 38, e-post; info@intuition-bw.com

Rani Spets Edgren – Diplomerad 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 och maratonlöpare.

Tel; 070-756 07 15, e-post; ranispets@hotmail.com

Sofia Sjöblom – Diplomerad andningspedagog, Bodylove yoga- och meditationslärare, Coach i Modigt ledarskap samt i The Work av Byron Katie, cert. Skratcoach, socialpedagog, sexsibilitycoach. Egen verksamhet som innefattar grupputveckling, stresshantering och personligt ledarskap. Föreläsare, kursledare och även gästlärare på den polska andningsutbildningen.

Tel; 0731-82 16 92, e-post; sofia@aifos.se

Marika Grankvist – Diplomerad andningspedagog, diplomerad coach enligt ICF, diplomerad yogalärare, mångårig erfarenhet inom dans och rörelse samt 3-årig utbildning inom Bioenergetics och Pyschodrama med Carlos Chan. Egen verksamhet som omfattar bl a yoga, meditation och frigörande andning.

Tel 0736-548053, e-post; marikagrankvist@me.com.

PRIS

Kursavgiften är 55.000 kr inkl moms, (varav 3,000 kr är anmälningsavgift, som ej kan återbetalas vid avbokning). Det är möjligt att göra upp en månatlig avbetalningsplan. Kontakta Sofia för frågor kring det.

För fullföljande av diplomering tillkommer kostnad för handledning, egna andningar samt en del litteratur. Diplomering är frivilligt och behöver inte bestämmas före utbildningens början. En fullt genomförd diplomering innebär dock att du har en professionell utbildning för att arbeta som andningspedagog både i grupp och enskilt.

Kost och logi på kursgården tillkommer med 3,000 kr per kurstillfälle.

Sista anmälningsdag 31 december 2026

Obs! Early bird, anmäl dig före 15 oktober 2026 och få 4,000kr rabatt på kursavgiften!

PLATS

Rasbo kursgård utanför Uppsala. <https://www.rasbokursgard.se/>

Kontakta lärarna för ansökningshandlingar och frågor.

www.inspiraktiva.se