

Andningspedagogutbildning

med inriktning på livsenergi i terapeutiskt arbete

2 år med start 15 januari 2027

Är du intresserad att bredda din kunskap och att tillföra ett antal enkla men mycket verksamma 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 femtio 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 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. Skattcoach, 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 SEK inkl moms, (varav 2.500:- är anmälningsavgift, betalas ej tillbaka om du avbokar). 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 3.000 kr per kurstillfälle.

Sista anmälningsdag 31 december 2026

Obs! Early bird, anmäl dig före 15 oktober 2026 och få 4.000:- rabatt på kursavgiften

PLATS

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

Kontakta lärarna för ansökningshandlingar och frågor.

www.inspiraktiva.se