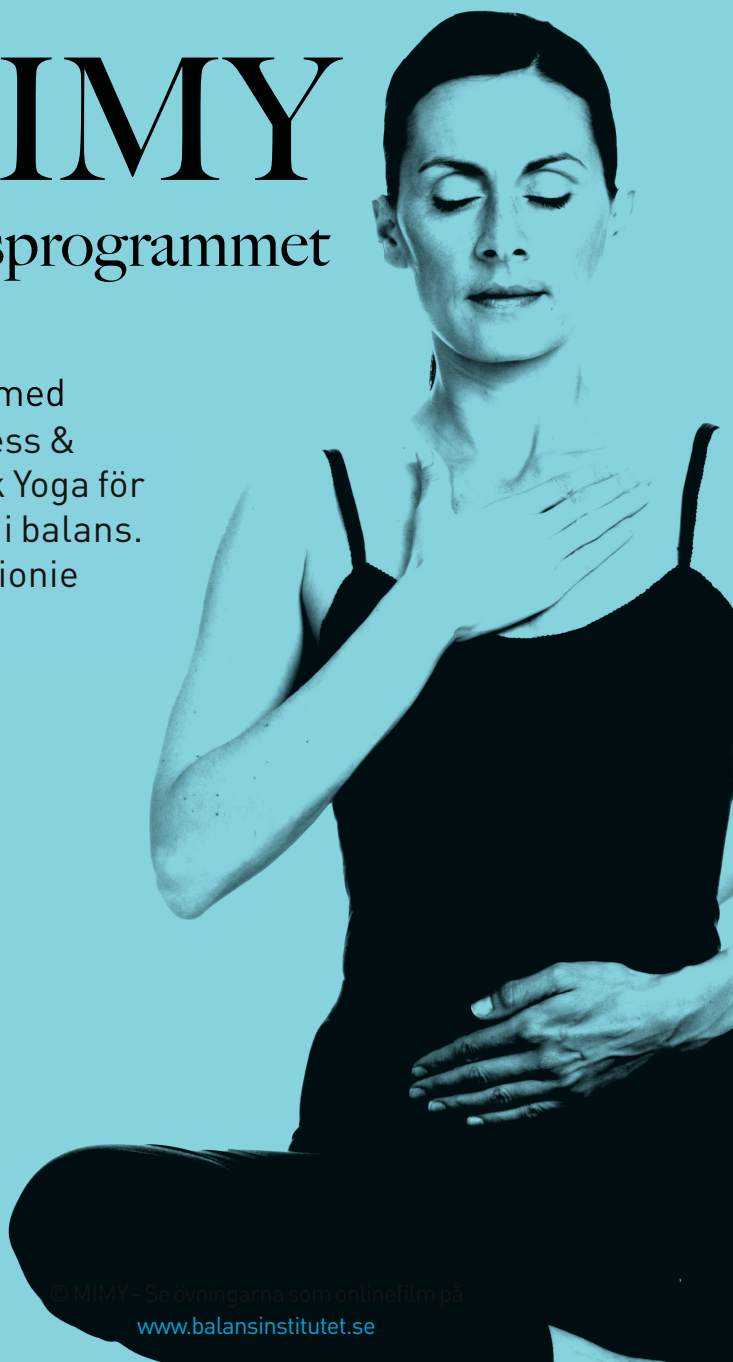


# MIMY

## Balansprogrammet

**6 veckor** med  
Mindfulness &  
Medicinsk Yoga för  
en vardag i balans.  
Sara Emilonie



## Balansprogrammet 6 veckor

Det här programmet vänder sig till dig som vill ha balans i din vardag och söker enkla men effektiva verktyg för detta.

MIMY bygger på tre delar: Mindfulness, MediYoga och reflektion. Reflektionsdelen syftar till att integrera mindfulness i din vardag och reflektera kring viktiga frågeställningar som förmodligen kommer minska din upplevelse av stress.

### NÅGRA ORD OM STRESS

Vi har en inbyggd stressrespons (sympatiska nervsystemet) som gör att vi kan reagera snabbt om vi är i fara, t ex då vi snabbt måste backa vid ett övergångsställe för att inte bli överkörda av en bil. Detta är en biologisk funktion som vi behövt genom alla tider för att kunna överleva. Problemet är att många människor lever med ett konstant stresspåslag vilket resulterar i fysiska, emotionella och/eller mentala obalanser.

Lär du dig förhålla dig till stress istället för att drabbas av den, kommer din upplevelse av stress (och därmed hela din vardag) troligtvis att förändras radikalt. Då kan du möta utmaningar och fortfarande uppleva balans.

### ANDNINGEN – DEN RÖDA TRÅDEN I MIMY

Den röda tråden genom hela programmet är den medvetna andningen, som aktiverar kroppens inbyggda lugn- och ro respons. Med kunskap om hur du använder din andning kan du själv påverka din upplevelse av stress.

### VARFÖR MINDFULNESS OCH YOGA?

Enligt Google producerar vi numera lika mycket information varannan dag som vi gjorde under de 20 000 år som föregick 2003. Effektiva verktyg behövs för att vi som individer ska kunna klara av det informationsöverflöd och höga tempo vi lever i, utan att det sker på bekostnad av vår hälsa. Vårt moderna samhälle ställer nämligen allt högre krav på individen, i allt yngre åldrar. Mindfulness och MediYoga är exempel på verktyg som hjälper oss hantera dessa krav.

## VAD ÄR MINDFULNESS?

En klassisk definition av mindfulness är ” att vara uppmärksam i nuet, utan att värdera”. Det innebär att rikta hela sin uppmärksamhet på det som pågår- just nu. Uppmärksamheten innefattar både det som pågår inom oss själva (tankar, känslor, fysiska upplevelser), och det som pågår utanför oss själva. Det är en konst att vara uppmärksam, och en ännu större konst att låta bli att döma och värdera det vi uppmärksammar. Den konsten utvecklas genom mindfulnesssträning.

## VAD ÄR YOGA?

Yoga är ett 5000-årigt system för ökad medvetenhet. MediYoga som ingår i detta program är en svenskutvecklad yogaform som testats i ett flertal studier sedan 90- talet och visat resultat på bland annat rygg, hjärta, blodtryck och stress. Läs mer på [www.mediyyoga.se](http://www.mediyyoga.se)

## HUR DU TRÄNAR

- ◆ Följ programmet vecka för vecka. Repetera gärna övningarna morgon och kväll. Har du tid och vill träna mer kan du komplettera med längre pass (se sista sidan för förslag).
- ◆ Avsätt tid för träningen, annars är det lätt hänt att den inte blir av.
- ◆ Se till att vara ostörd under tiden du gör dina övningar.
- ◆ Formulera gärna en intention innan du börjar, men släpp alla förväntningar. Bäst effekt får du om du har en öppen och nyfiken inställning till träningsresultat.

## VANLIGA SVÅRIGHETER VID MEDITATION:

- ◆ Du tänker på annat
- ◆ Du blir rastlös
- ◆ Du upplever att det inte fungerar
- ◆ Du glömmer bort att träna

Det är just detta som är träningen, nämligen att betrakta det upptagna sinnet, inre rastlöshet och dömande. Målet med träningen är att du ska lära känna dig själv bättre och hitta ett nytt förhållningssätt till den ständiga aktivitet som pågår inom dig själv och i din omgivning.

## Programmets tre delar

### ÖVNING

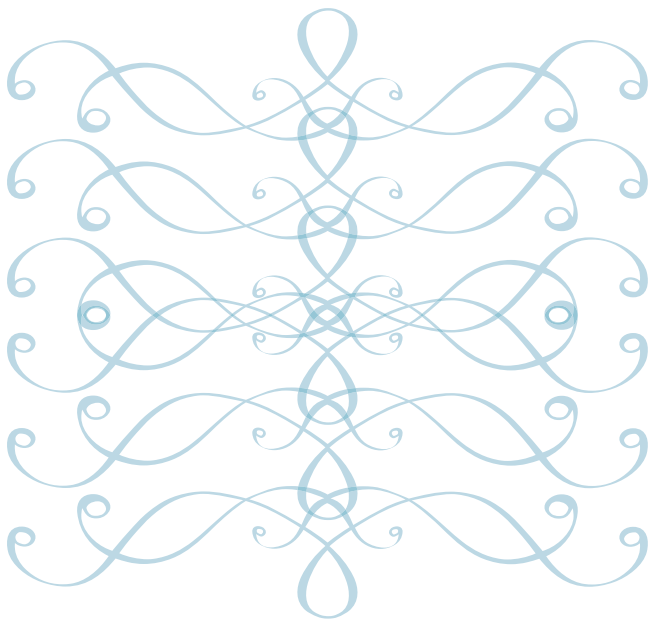
Varje vecka guidas du genom olika övningar som handlar om att göra dig medveten om tanke, kropp och känsla och hur dessa påverkar varandra.

### REFLEKTION

Reflektionerna i detta program hjälper dig att fundera kring din egen vardag och vad du behöver för att prioritera dig själv och din egen balans.

### BONSUTRÄNING

Dessa övningar förstärker effekten av träningen och hjälper dig att integrera mindfulness som förhållningssätt i din egen vardag.



Lycka till med träningen! Försök att ha en öppen och nyfiken inställning till programmet och ha tillit till processen.

# Programmet i korthet vecka för vecka

## VECKA 1 – FOKUS PÅ ANDNINGEN

Denna vecka läggs grunden till korrekt andning.

**VECKANS ÖVNING:** Långa djupa andetag

**VECKANS REFLEKTION:** Stressfria stunder

**VECKANS BONUSTRÄNING:** Boka tid för stressfria stunder

## VECKA 2 – KÄNN DIN KROPP

Denna vecka handlar om att komma i kontakt med kroppen och utveckla tillit till kroppens signaler.

**VECKANS ÖVNING:** Kroppsscanning

**VECKANS REFLEKTION:** Tillit

**VECKANS BONUSTRÄNING:** Lyssna på kroppen

## VECKA 3 – FRI FRÅN SPÄNNINGAR MED YOGA

Denna vecka introduceras du i enkla yogaövningar som frigör spänningar och underlättar ditt inre fokus.

**VECKANS ÖVNING:** Korta ryggpasset

**VECKANS REFLEKTION:** Inte döma

**VECKANS BONUSTRÄNING:** Lägg märke till din inre domare

## VECKA 4 – HITTA DITT ANKARE

Denna vecka tränas koncentration, uppmärksamhetsförmåga och förmågan att släppa oro, ältande etc.

**VECKANS ÖVNING:** Andningsankaret

**VECKANS REFLEKTION:** Släppa taget

**VECKANS BONUSTRÄNING:** MIMY:s slappna-av-knep

## VECKA 5 – ACCEPTERA ALLA KÄNSLOR

Denna vecka handlar om att acceptera alla typer av känslor

**VECKANS ÖVNING:** Andrum

**VECKANS REFLEKTION:** Acceptans

**VECKANS BONUSTRÄNING:** Välkomna allt som dyker upp

## VECKA 6 – SKAPA DIN DAG

Denna vecka handlar om att bli medveten om att vi till stor del skapar vår egen verklighet, bland annat genom våra tankar.

**VECKANS ÖVNING:** Korta ryggpasset och Skapa din dag

**VECKANS REFLEKTION:** Lust och ansvar

**VECKANS BONUSTRÄNING:** Skriv en lista med dina lust och ansvarsområden

## EST

Detta är ett självskattningsformulär som du fyller i två gånger, innan och efter att du genomfört 6 veckors programmet. Det fungerar som en påminnelse om att ta hand om dig själv på bästa sätt, och fundera på hur du gör det bäst.

**E** står för empati och medkänsla till dig själv

**S** står för att se vad du har för behov

**T** står för att verkligen ta hand om dessa behov, dvs prioritera dig själv och dina behov

	stämmer inte alls				stämmer mycket bra
Jag upplever sällan stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tänker positiva tankar om mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig nöjd med mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner glädje och lust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag dömer sällan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mening med mitt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig närvarande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig älskad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig trygg i mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tar inte åt mig av andras kritik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har lätt att förstå mina känslor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har lätt att uttrycka känslor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är väl medveten om vad jag mår bra av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan sätta gränser då det behövs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever en god livskvalitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tar hand om mina behov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag uttrycker mina behov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag motionerar regelbundet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vilar då jag behöver vila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag äter bra mat på regelbundna tider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag sover bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har ett socialt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Vecka 1

**VECKANS ÖVNING: LÅNGA DJUPA ANDETAG**  
Spår 2 (4 min)

**EFFEKT:** Långa djupa andetag ger effektiv djupavslappning och påverkar samtliga kemiska och fysiologiska processer i kroppen. Lägg märke till hur det påverkar dig att avsätta tid för djupa andetag dagligen. Gör gärna övningen morgon och kväll om du hinner.



**VECKANS REFLEKTION: REFLEKTERA KRING DINA STRESSFRIA STUNDER.** Fundera på vad du har för "stressfria stunder" under en vanlig vecka. T ex en sovmorgon när du kan äta frukost i lugn och ro utan att ha bråttom. Har du naturliga pauser och stressfria stunder i din vardag? Om inte, fundera på vad du skulle kunna hitta för stressfri stund varje dag, där du bara kan "vara" utan krav på prestation eller aktivitet.

**VECKANS BONUSTRÄNING: BOKA DAGLIGA STRESSFRIA STUNDER MED DIG SJÄLV.** Gör en påminnelse i mobilen, skriv in i almanackan eller sätt upp en lapp på kylskåpet med exakta tider för din stressfria stund. Låt ingenting störa dig under denna stund. Det kan röra sig om 5–10 minuter, eller 30 min. Du kan välja att djupandas, ta ett bad, promenera i naturen eller vad som helst som ger dig en känsla av inre rum och stillhet.

Fyll i EST bladet denna vecka. Låt det bli en påminnelse om vikten av att ta hand om dig själv. Om du önskar kan du kopiera det och fylla i dagligen.

**TIPS:** för loggbok under dessa sex veckor och notera dina egna upptäckter, erfarenheter, eventuella svårigheter.

## Vecka 2

### VECKANS ÖVNING: KROPPSSCANNING Spår 4 (12 min)

Denna vecka ska du göra en daglig kroppsscanning. Välj en lugn plats där du ostörd kan lyssna på övningen kroppsscanning. Se till att stänga av tv, radio, mobiltelefon. Du kan göra övningen liggande, sittande, stående.

EFFEKT: Ökar förmågan att lyssna/uppfatta kroppens signaler och behov. Övningen passar väldigt bra om du har svårt att slappna av eller somna eftersom du genom att rikta uppmärksamheten mot kroppen lättare kan släppa tankar. Lägg märke till hur det påverkar dig att avsätta tid för en kroppsscanning dagligen.



**VECKANS REFLEKTION: REFLEKTERA KRING TILLIT.** Känner du tillit till dig själv och dina upplevelser? Lyssnar du på din kropps behov? Tex äter du när du är hungrig, vilar du när kroppen signalerar behov av återhämtning, lutar du på kroppens egna signaler? Reflektera kring din förmåga att lyssna inåt och lita på dina egna signaler inifrån.

**VECKANS BONUSTRÄNING: LYSSNA PÅ KROPPEN.** De allra flesta av oss lever som "huvudfotingar", dvs vi låter våra tankar styra våra prioriteringar och hur vi mår. Prova denna vecka att i första hand lyssna på kroppens signaler, i andra hand på sinnets tolkningar (måsten, borden etc). Lägg märke till om det blir någon skillnad på hur du mår och hanterar din vardag.



## Vecka 3

**VECKANS ÖVNING:** KORTA RYGGPASSET Spår 6 (15 min)

Gör övningarna mjukt och inkännande till de guidade instruktionerna. Du kan göra övningarna på en yogamatta eller sittandes på stol.

**EFFEKT:** Frigör spänningar i rygg, nacke och käkar. Aktiverar lugn- och ro responsen.



Långa djupa andetag



Ryggflex



Ryggvridning



Nackrullning

**VECKANS REFLEKTION:** INTE DÖMA. De flesta av oss har en inre kommentator som ständigt fäller kommentarer om vad vi gör, hur vi gör det och vad vi inte borde ha gjort. Forskning har visat att chefer på stora företag har en sak gemensamt, nämligen att de tolkar egna prestationer och händelser positivt och ger sig själv uppmuntran istället för kritik. Hur låter din inre kommentator? Dömer du dig själv, situationer och andra människor? Vad säger du till dig själv?

**VECKANS BONUSTRÄNING:** PROVA ATT VARA EXTRA VAKSAM PÅ DÖMANDE. Lägg märke till ögonblicket då dömande tankar uppstår, och se om du kan se dem som tankar istället för sanningar. Lägg även märke till då du dömer andra eller dömer situationer. Prova att räkna ditt dömande under en hel dag!

## Vecka 4

### VECKANS ÖVNING: ANDNINGSANKARET

Spår 8 (3,5 min)

Den här övningen hjälper dig att släppa tankar och hitta ditt inre lugn, "ditt andningsankare". Sitt bekvämt på en ostörd plats. Blunda gärna. Följ dina andetag enligt instruktionerna.

EFFEKT: Ökar fokus, koncentrationsförmåga och förmågan att vara här och nu istället för tankar på det som varit eller väntar.



**VECKANS REFLEKTION: SLÄPPA TAGET.** I samband med övningen andningsankaret blir det väldigt tydligt hur vi upprepar samma tankar gång på gång, och hur svårt det är att vara "här och nu" på grund av alla tankar. Är det någon tanke du tycker skulle vara skön att släppa taget om just nu? Eller kanske en situation som du tycker borde vara annorlunda, eller en person du tycker borde agera annorlunda? Att bli medveten om vad du vill släppa, är första steget mot att släppa taget.

### VECKANS BONUSTRÄNING: MIMY'S SLAPPNA AV KNEP Spår 14 (1 min)

Gör detta varje gång du upplever någon form av stress:

1. Stanna upp. Ta ett djupt andetag. Tänk tyst för dig själv: Jag andas in, jag andas ut, jag släpper tankar på det som har varit.
2. Ta ett till djupt andetag: Tänk tyst för dig själv: Jag andas in, jag andas ut, jag släpper tankar på det som väntar.
3. Ta ett sista djupt andetag, tänk: Jag andas in, jag andas ut, jag slappnar av just nu.

EFFEKT: Övningen hjälper dig släppa taget om stressfyllda tankar och istället öka förmågan att vara här och nu.

## Vecka 5

### VECKANS ÖVNING: ANDRUM Spår 10 (2 min)

Denna övning handlar om att se samspelet mellan tanke, kropp och känsla, och hur dessa påverkar varandra. Övningen passar då du känner dig splittrad eller stressad. Du kan göra den precis när som helst, på bussen, under ett möte, innan du somnar på kvällen etc.



**VECKANS REFLEKTION: ACCEPTANS.** Veckans övning påminner dig om det som pågår i dig här och nu och konsten är att tillåta alla typer av tankar, känslor och upplevelser. Vissa känslor är svåra att (er)känna och ännu svårare att uttrycka. Då är det lätt att hamna i reaktioner som får negativa konsekvenser. Syftet med mindfulnessstråningen är att vi ska lära oss agera istället för att reagera, och lära oss acceptera det vi inte kan påverka. Övningen Andrum tillåter dig själv att känna på alla känslor och acceptera dem som en del av verkligheten just nu.

**VECKANS BONUSTRÄNING: VÄLKOMNA ALLT SOM DYKER UPP.** Den här veckan ska du stanna upp och göra andrum i din vardag varje gång du känner minsta obehag, stress eller splittring. Försök att varken censurera tankar/känslor eller fastna i dem. Låt dig inspireras av dikten nedan.

VÄRDSHUSET AV RUMI (*översättning Johan Bergstad*)

*Människan är ett världshus, varje morgon en ny ankomst.*

*En glädje, en sorg, en elakhet, en kortvarig  
uppmärksamhet kommer som en oväntad besökare.*

*Välkomna och underhåll dem alla! Även om det är en  
samling sorger, som våldsamt sopar ditt hus rent på bohag,  
behandla ändå varje gäst med vördnad.*

*Du kanske städas ren för någon ny njutning.*

*Den mörka tanken, skammen, elakheten, möt dem alla vid  
dörren skrattande, och bjud in dem.*

*Var tacksam vem som än kommer, för alla har  
skickats som en vägvisare från bortom.*

## Vecka 6

**VECKANS ÖVNING:** KORTA RYGGPASSET Spår 6 (se vecka 3)  
+ SKAPA DIN DAG Spår 12 (1 min)

”Fantasin är allt. Den är en förhandsvisning av livets kommande attraktioner” *Albert Einstein*

Forskning har visat att affirmation kan hjälpa oss med allt från läkandeprocesser till bättre prestationer. Den här veckan ska du avsluta korta ryggpasset med en enkel affirmation som handlar om att skapa den dag du vill ha. ”Skapa din dag” kan upplevas något svår och krystad till en början, men försök att inte låta dina värderingar störa dig i din meditation.



**VECKANS REFLEKTION:** LUST OCH ANSVAR. Det behöver råda balans mellan lust och ansvar för att vi själva ska uppleva glädje och balans i våra liv. Reflektera kring dina ansvarsområden och om du själv skapar ”måsten och borden” som du egentligen skulle kunna hoppa över, utan att du eller någon annan led av negativa konsekvenser? Hur skulle du må utan dina höga krav och alla dina ”måsten och borden”? Fundera också på vad du tycker är roligt och lustfyllt i din vardag och om du tycker att det får tillräckligt med utrymme i din vardag. Råder det en övergripande balans mellan ansvar och lust i ditt liv?

**VECKANS BONUSTRÄNING:** SKRIV EN LISTA MED BÅDE LUST OCH ANSVAR. Anteckna allt du har lust med att göra denna vecka och allt du behöver göra. Se till att både dina lustfyllda aktiviteter och dina ansvarsområden blir uppfyllda. Passa på att stryka onödiga ”måsten och borden”.

Fyll i EST bladet. Förhoppningsvis har 6 veckors programmet utvecklat din förmåga att rikta omtanke till dig själv, känna empati och medkänsla till dig, se vad du behöver och ta hand om dig själv på bästa sätt.

## EST – UTVECKLA EMPATI, SE OCH TA HAND OM DINA BEHOV

Fyll i hur väl dessa meningar stämmer in på dig under de senaste 30 dagarna.

	stämmer inte alls			stämmer mycket bra	
Jag upplever sällan stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tänker positiva tankar om mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig nöjd med mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner glädje och lust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag dömer sällan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mening med mitt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig närvarande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig älskad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig trygg i mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tar inte åt mig av andras kritik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har lätt att förstå mina känslor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har lätt att uttrycka känslor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är väl medveten om vad jag mår bra av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan sätta gränser då det behövs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever en god livskvalitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tar hand om mina behov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag uttrycker mina behov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag motionerar regelbundet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vilar då jag behöver vila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag äter bra mat på regelbundna tider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag sover bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har ett socialt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nu då du genomfört programmet har träningen förhoppningsvis blivit en rutin i din vardag. Här kommer förslag på fördjupning i Mindfulness och Medicinsk Yoga.

### **Vill du ha övningar och pass utifrån individuella behov?**

Se [balansinstitutet.se](http://balansinstitutet.se)

### **Om metoden MIMY och Balans Institutet;**

Balans Institutet erbjuder forskningsbaserade verktyg för ökad närvaro och minskad stress inom förskola, skola och arbetsplatser och hemmet.

Balans Institutet och dess metod MIMY är en avknoppning från MediYoga Institutet, Skandinavians främsta forsknings och utbildningsinstitut inom yoga och meditation, där Sara Emilonie under åren 2010-2017 varit en drivande kraft.

Läs mer om MIMY Balansprogrammet samt utbildningar i MIMY på [balansinstitutet.se](http://balansinstitutet.se)

Där finner du även övriga produkter och program.

**Balansprogrammet och fler träningsprogram och pass finner du online på [balansinstitutet.se](http://balansinstitutet.se)**



**KONTAKT:** [sara@balansinstitutet.se](mailto:sara@balansinstitutet.se) 070 772 72 74

Alla rättigheter reserverade [p] & (c) 2015 MIMY



## **OM SARA EMILIONIE, YOGATERAPEUT OCH GRUNDARE AV MIMY**

Sara som utvecklat MIMY Balansprogrammet är mindfulnessinstruktör, yogaterapeut och kommunikationskonsult. Hon var i många år en drivande kraft vid MediYoga Institutet, Skandinavien främsta forsknings- och utbildningsinstitut, där hon utbildade personer med medicinsk kompetens i mindfulness.

2017 grundade hon Balans Institutet som erbjuder stressreduktionsprogram för privatpersoner, vård, skola och arbetsplatser.

Metoden MIMY (Mindfulness & Medicinsk Yoga) har testats i stora studier bl.a på Danderyds Sjukhus och Karolinska Sjukhuset och detta Balansprogram har ingått i en studie på patienter med ADHD.

### **TACK TILL:**

Dig som genomgått programmet, Göran Boll, för ditt ovärderliga stöd som lärare, kollega, yogi och vän, Fredrik Wännman och Lars Norgren, Ramtitam, för helhjärtat engagemang kring produktion och inspelning, formgivare Judith Wernholm, för allt vackert du skapar för MIMY. Lisa Holmqvist, kompositör, för fantastisk musik och gåvan att få jobba med dig. Christopher Blomberg för mina största gåvor i livet. Leonie och Emilia Blomberg, mina mindfulnessmästare för att ni får mig att skratta och älska från djupet av mitt hjärta – varje dag.

Fotograf: Anton Svedberg. Inspelning: Fredrik Wännman, Ramtitam. Formgivning: Judith Wernholm.

BALANS  INSTITUTET

Instagram: [balansinstitutet](https://www.instagram.com/balansinstitutet)

[www.balansinstitutet.se](http://www.balansinstitutet.se)