

Inspirationsföreläsning för elever i skolan:

Fri från stress i vardagen

Vardagen innebär krav på prestation, krav på utseende, krav på relationer. Hemma, på jobbet, i skolan. Vi kan inte undvika stress i vardagen, men vi kan lära oss *hantera* den på ett sätt som ger oss ökat lugn.

Balansprogrammet, utvecklat av yogaterapeuten och mindfulnessinstruktören Sara Emilionie, kombinerar Mindfulness och stillsamma yogaövningar, som i forskning visat sig kunna minska stress, oro, ångest efter bara ett par dagars träning.

Det låter som en mirakelkur, men är ett livslångt lärande och ett förhållningssätt till livet, som gör att du ökar förmågan att vara här och nu- det enda du kan påverka.

Med Balansprogrammet blir du mer fokuserad och får därmed mer gjort, samtidigt som du lär dig enkla verktyg för effektiv avslappning.

Innehåll:

- Fakta om stress- och hur du själv kan påverka den
- Fakta om andningen- hur den påverkar tankar, kropp och känslor, dvs hur du mår
- Prova på övningar för: Andning- Fokus- Avslappning
- En förståelse för hur du använder övningarna bäst beroende på situation (inför ett prov, när du ska sova m.m)

Om Sara Emilionie

Sara Emilionie har sedan 6 års ålder deltagit i nationella uttagningar av konsertpianister och vid 30 års ålder hade hon etablerat sig som Kommunikationskonsult på en av världens största byråer. Efter fyra utmattningsdepressioner kom hon i kontakt med mindfulness och yoga. Kort därefter utbildade hon sig till yogaterapeut och mindfulnessinstruktör och utvecklade metoden MIMY (Mindfulness & MediYoga) som Balansprogrammet bygger på.

Idag har hon utbildat instruktörer i hela landet som erbjuder metoden inom vård, skola och näringsliv.

Metoden ingår sedan 2014 i svensk forskning, på Danderyds Sjukhus och Karolinska Institutet samt används inom BUP.

För information om föreläsningar, workshops och/eller utbildning av pedagoger: se www.balansinstitutet.se

