

Välkomna till

En helkväll om Andningen

Andningens
DAG
3 februari

Onsdagen den tredje februari på Åsö Gymnasium i Stockholm

Andning för balans, uttryck och kraft är temat när Andningens dag firar fem år.



Peter Wahlbeck är en av våra mest namnkunniga stå uppkomiker genom tiderna. Peter är även verksam som författare, konstnär och skådespelare. Peter är kvällens ciceron och ramar in årets upplaga av Andningens dag genom att på sitt karaktäristiska sätt dela

med sig av sina betraktelser kring andningen i vardagen.

Andning – ett helhetsperspektiv

Bo Wahlström, andningspedagog och förgrundsfigur inom frigörande andning. Bo grundade Andningspedagogutbildningen tillsammans med psykologen Lena Kristina Tuulse. Bo berättar om förmågan att medvetet välja andningssätt och vilka effekter som kan uppnås med olika andningsmönster. Han ger även en återblick hur andningens kraft har används genom tiderna. Dessutom visar Bo en grund i andningspedagogik och talar om när den kan vara användbar.

Hitta ditt uttryck!

Marit Eneström, rytmik/sångpedagog och musikerapeut har arbetat med sång och rörelse som verktyg för självkännetom i över 20 år. Hon är utbildad i Vocal psychotherapy och driver Musikterapicentrum och Voice and body i Stockholm. Med långsamma, inkännande rörelser guidar Marit oss att utforska och lyssna in röstens vibration och klang i kroppen och att hitta röstens uttryck.

Andning och kraft

Ingemar Sköld, läkare, tränare och före detta landslagscoach inom ju-jutsu samt mindfulnessinstruktör. Var med och vidareutvecklade ju-jutsun under dess barndom i Sverige. Den här kvällen berättar han om andningens och närvarons betydelse vid budo och träning samt betydelsen av mental förberedelse för koncentration och resultat.

Anatomi och hållning

Lisa Danåsen Wikström, sjukgymnast, anti-gymnastikpraktiker och kursledare i Aktiv avspänning mm. Lisa berättar om praktisk anatomi och sambandet mellan hållning och andning. Lisa visar hur rörelser kan hjälpa oss hitta en avspänd och balanserad hållning som ger utrymme åt andningen.

Tid: 18.00-21.00, mingel och bubbel från 17.30.

Plats: Åsö gymnasium, Södermalm, Stockholm.

Pris: 295 kronor.

I priset ingår en välkomstdrink (alkoholfri förstås) samt lättare förtäring och dryck i pausen.

På plats finns även många intressanta utställare.

Information och anmälan:

www.andningensdag.nu eller kontakta

birgitta.wahlman.laurell@sv.se, t: 08 - 679 03 38.

Arrangörer: Hälsofrämjandet i Stockholm,

Mindfulnessgruppen och Studieförbundet Vuxenskolan.