

Välkomna till

En helkväll om Andningen

Andningens
DAG
3 februari

Tisdagen den tredje februari på Åsö Gymnasium i Stockholm

Andas för glädje, livskraft och lugn är temat när vi firar andningens dag för fjärde året i rad.



Foto: Idha Lindhag

I år är vi särskilt glada över att presentera poeten **Bob Hansson** som delar sina tankar och reflektioner kring andningen.

Bob, författare, uppskattad föreläsare och kursledare med känsla för livets finstilla säger:

"Andningen är verkligen alltings början. Jag hade

turen att annars i min enkla uppväxtmiljö, ha en religionslärare som ägnade en lektion jag än idag minns om just andning. Minns hur jag som tonåring satt i mitt tonårshår på bussen på väg hem, omtöcknad, försökte lära mig någon slags djupandning och på den vägen är det."

Glädjen att andas!

Heidi Andersen, mindfulnessinstruktör och coach berättar vad som händer i hjärnan när vi slutar andas, hur reptilhjärnan tar över och rädslan kommer att driva oss. Med medveten andning kommer vi i kontakt med vårt parasympatiska nervsystem och får större tillgång till glädje. Övning med meditation.

Tid: 18.00-21.00, inläpp från 17.30.

Plats: Åsö gymnasium, Södermalm, Stockholm.

Pris: 295 kronor, i priset ingår välkomstbubbel alkoholfritt förstås) samt raw foodfika i pausen.

På plats finns även många intressanta utställare.

OBS! Fler föreläsare kan tillkomma.

Friare andning – friskare liv

Åsa Jalloh, medicinsk massageterapeut bl a inom Lotorpsmetoden ger kroppsterapeutens syn på andning. Vad är det i kroppen och människan som hindrar en fri andning? Hon berättar hur olika metoder kan hjälpa oss att hitta tillbaka till en djupare och friare andning.

Qi, livsenergi och andning

Jana Särman, qigong- och meditationslärare samt akupunktör ger en introduktion i den kinesiska medicinen och dess syn på Qi och andning. Genom enkla qigongövningar får vi själva uppleva detta samband.

Vad händer i kroppen vid hyperventilation?

Anders Olsson, andningscoach och grundare av metoden *Medveten andning*, berättar om vad som händer i kroppen då vi under längre tid andas för snabbt och kort jämfört med lugn medveten andning och svarar på frågan hur vi ska andas för att må bra.

Kvällen avslutas med en frågestund med föreläsarna samt **Lisa Danåsen Wikström**, sjukgymnast och ordförande i *Hälsofrämjandet* i Stockholm.

Moderator **Gunnar Michanek**, *Mindfulnessgruppen*.

Information och anmälan:

www.andningskonferens.se/stockholm eller kontakta kristin.bomanson@sv.se, t: 08 - 679 03 38.

Arrangörer: Hälsofrämjandet i Stockholm, Mindfulnessgruppen och Studieförbundet Vuxenskolan.