Andning för hållbar hälsa – onlinekurs

Varmt välkommen till kursen Andning för hållbar hälsa! Under vägledning av Ulrica Norberg och Hillevi Borga kommer du få lära dig mer om andningen i olika föreläsningar, klasser, och guidade andnings- och djupavslappnande övningar.

Utifrån vetenskap, upplevelse och filosofi kommer du få kunskap och inspiration i hur du kan med olika tekniker kan arbeta med ditt andetag för att minska din stress, öka din andningskapacitet, få bättre sömn, hållning och ökad koncentration.

Om andningsträning

Andningen påverkar nervsystemets förmåga att reglera ner stress och aktivera lugn och ro. Andningen är ett kraftfullt verktyg för att stärka vagusnerven och dess reglering av det autonoma nervsystemet. Att träna andetaget ger en påtagligt och väldokumenterad ökad balans och kraft i nervsystemet vilket kan att avspegla sig på många områden i livet. Detta i form av bland annat ökad styrka, mindre begränsande spänningsmönster, bättre förmåga att reglera stress och nå ökat välbefinnande.

Syfte med kursen

Genom att gå denna kurs kommer få stöd och tekniker som du kan använda med regelbundenhet för lugn, fokus och kärleksfull närvaro i ditt liv och olika livssituationer.

Du kommer lära dig att andas för att på ett bra och hållbart vis möta och hantera en hektisk vardag, livspusslet och stora som små stresspåslag. Med hjälp av övningar kommer du få möjlighet att utveckla andetaget, och förståelse för andetaget, fördjupa andetaget, och kanske på sikt få en bättre hälsa och balans i livet.

Vem kan ta del av Andning för hållbar hälsa?

Andning för hållbar hälsa är en kurs för dig som är nyfiken på att lära dig mer om andningen, och hur andetaget fungerar på ett anatomiskt och fysiologiskt plan.

Mål med kursen

- Lära dig ett flertal verktyg för att hantera stress och för att bjuda in lugn, fokus och kärleksfull närvaro i ditt liv.
- Öka din kunskap om hur andningen påverkar kroppen.
- Utforska andetagets potential genom en rad olika övningar och klasser.
- Lära dig att hitta fysisk avspänning genom de praktiska yoga- och andningssövningarna.
- Få möjlighet att inkorporera kursens innehåll i ditt vardagsliv.

Kursens innehåll – översikt

- **Andetag & kropp:** Hillevi och Ulrica berätta om varför andning är så viktigt och den kraft och potential som finns i vår andning.
- **Reducera stress med andetaget:** I den andra delen får du ta del av varför andningsträning är fördelaktigt för att optimera syresättningen av cellerna, öka cirkulationen i kroppen och reglera nervsystemet.
- **Varva ned med hjälp av andningen:** I den tredje delen av denna kurs får du lära dig mer om hur andningen samspelar med avspänning, sömn och att varva ner.

Kursens upplägg

Kursens delar

Kursen är indelad i tre delar – där varje ämnesområde innehåller föreläsningar, guidade andningsövningar och kroppsrörelser.

- **Del 1:** Den första delen ger kunskap om andetaget och kroppen
- **Del 2:** I den andra delen ligger fokus på hur du kan reducera negativ stress med hjälp av andningen.
- **Del 3:** Den tredje och sista delen handlar om hur andningen samspelar med avspänning, sömn och hur du kan varva ned med hjälp av andetaget.

Delarnas innehåll

Varje del består av följande innehåll:

- **Föreläsningar:** Varje del inleder med en eller två föreläsningar där du kommer få kunskap och inspiration om respektive fokusområde.
- **Övningar & klasser:** Du kommer också få möjlighet att integrera din kunskap från föreläsningarna i praktiska övningar och klasser. Du får bland annat få ta del av andnings- och djupavslappningsövningar, yogaklasser för kraft och energi, och återhämtande yinyoga.
- **Reflektionsfrågor:** Du kommer få ta del av reflekterande frågor kopplat till din andning att besvara under kursens gång.

Ta del av innehållet – gör gärna kursen flera gånger

Tanken med kursen är att du återvända till den flera gånger om. Ett förslag är att du under första månaden lyssnar in och får förståelse för innehållet, för att sedan upprepa och ta del av innehållet på ett mer djupgående plan under månad två och tre.

Reflekterande frågor

I samtliga kursdelar har Ulrica och Hillevi ställt reflekterande frågor kopplat till din andning att besvara under kursens gång. Du väljer själv om du bara vill besvara dem genom att reflektera över dem, eller om du vill skriva ned dina svar på ett papper eller direkt i dokumentet. Kom ihåg, frågorna är enbart för din egen skull, det finns inget facit.

Du hittar också ett dokument med reflektionsfrågor innan du startar kursen. Dessa frågor fungerar som en inchekning – en startpunkt för att börja nyfikna dig på din relation med ditt andetag.

Accesstid

Du har tillgång till kursinnehållet under tre månader. Därefter har du möjlighet att köpa kursen igen med 30% rabatt om du önskar ta del av innehållet under en längre tid.

Mer om Ulrica och Hillevi

Vill du veta mer om Ulrica Norberg och Hillevi Borga kan du läsa mer om dem här, och här.