

The background of the entire page is a photograph of a mountain valley. In the foreground, a wide, braided river flows through a valley floor covered in sparse, low-lying vegetation. The river winds its way towards the center of the image. The valley walls are steep and rocky, with patches of snow or light-colored rock. In the distance, more mountain peaks are visible, some with significant snow cover. The sky is a clear, bright blue with a few wispy white clouds. The overall scene is peaceful and natural.

Mer harmoni

Mindre stress

I förskola och skola

En utbildningsdag för pedagoger
till en bättre hälsa och
arbetsmiljö för så väl vuxna
som barn

*

Stress, en del av vardagen...

I den stress vi alla möter varje dag, i arbetet och i vår vardag, kan vi behöva ett verktyg till att skapa harmoni och ett lugn. Men det kan ofta vara lättare sagt än gjort.

Även våra skolbarn upplever stress, prestationsångest och höga krav. Alla vill att skolan ska vara en lugn och stimulerande plats, för så väl pedagoger som barn. Det är sällan sanningen. Ofta är lektionerna stökiga och ljudvolymen allt för hög. Detta leder i sin tur till att studieresultaten ofta inte blir vad man önskat. Många barn lider av huvudvärk, magont och koncentrationssvårigheter. Att ständigt vara uppkopplad, leder även det till ökad stress och oro.

Dåliga vanor har ett högt pris...

Matvanor, fysisk aktivitet och tid till återhämtning, är viktigt för barns välbefinnande och utveckling. Stress och dåliga vanor, däremot, är ett steg mot ohälsa. I Sverige idag, ser man stora sociala skillnader i hälsa, där barn till lågutbildade och låginkomsttagare, generellt sett lever ohälsosammare och löper större risk att fortsätta med den livsstilen upp i vuxen ålder. Många utvecklar högt blodtryck, höga blodfetter och högt blodsocker. I sin tur leder detta till övervikt och fetma, som svar på en obalans mellan energiintag och energiförbrukning.

Stress och dåliga vanor leder till en minskad livskvalitet för individen och stora kostnader för hälso- och sjukvård...

Hälsa och utbildning hänger samman...

Sambandet mellan hälsa, levnadsvanor och lärande är så starkt att hälsa borde prioriteras i skolan. Effekten går åt båda håll, det vill säga, utbildning ger god hälsa och en god hälsa ger bättre utbildning.

Vi tror på ökad undervisning i idrott, utrymme för stillhet och reflektion samt förbättringar i skolornas matutbud och att utbilda skolans personal och föräldrar kring dessa frågor.

Det gäller att synliggöra och förändra i tid...

Vi erbjuder...

Enkla verktyg som hjälper dig själv, dina kollegor och elever att må bättre.

Övningar som ger harmoniska och empatiska barn.

En sinnesstämning som stannar kvar och ökar tryggheten i gruppen.

Barn och vuxna som lyssnar mer på sig själva och på varandra, och som kan bli bättre på att uttrycka sina behov.

Investera lite tid idag – skörda timmar imorgon!

Mindfulness

Genomförda projekt med Mindfulness har visat sig fungera utmärkt i skolan.

Träning i Mindfulness ökar förmågan att fokusera och att hantera den tidspress och de höga krav som ofta ställs i skolan. Man blir lugn och stabil även vid svåra påfrestningar. Att träna gör också att uppmärksamheten, koncentrationsförmågan och förmågan att lyssna ökar. Likaså lär man sig att vara öppen för andra åsikter än sina egna.

Yoga

Forskning såväl som egna erfarenheter visar att Yoga i skolan är ett verktyg som fungerar.

Att enkelt hitta till "här och nu" i harmoni med sig själv. Barnyoga och Yoga för pedagoger handlar inte om religion, ställer inga krav på förkunskaper och har inga förväntningar. Yoga är du själv, med dig själv i rörelse under koncentration. Yoga är ett andetag, ett fokus på ditt eget välmående och en god lyssnare. Det handlar om att hitta harmoni i kropp och sinne för ett ökat lugn.

Utbildningsdag

Mer harmoni och mindre stress

Kursen innehåller utbildningsmaterial och föreläsning om både Mindfulness och Yoga för barn och ungdomar

Ni kommer att få ta del av verktyg för att hantera stress och att enkelt hitta till "här och nu" i harmoni med sig själv.

Detta kan i sin tur leda till en behagligare skoldag för både barn och vuxna.

Till en mer dynamisk gruppkänsla och empati med dig själv och med dina medmänniskor.

Dagen erbjuder....

- ✓ *Vetenskap och forskning om Yoga och Mindfulness och dess positiva påverkan av inlärning och koncentration.*
- ✓ *Hur påverkas vi positivt av avslappning och inre ro och av medvetna rörelser i takt med andetaget?*
- ✓ *Enkla praktiska övningar att använda i vardagen.*

Tillsammans går vi igenom utbildningsmaterialet och prova-på-övningarna. Utbildningsmaterialet och övningarna är tydligt beskrivna så att man efter denna dag själv ska kunna använda sig av materialet och känna sig trygg med det.

Investering: 1 500:-/PP + moms

I priset ingår, förutom workshopen, även boken "En liten guide in i barnyogans värld" med CD-skiva samt utbildningsmaterial avseende Mindfulness med övningar och ljudfiler med ledda avslappningsövningar.

Vilka är vi ?



Marianne Princis

Jag jobbar med stresshantering och Mindfulness och brinner för att hjälpa människor att finna balans i tillvaron – att bli mer medvetet närvarande och på så sätt minska onödig stress.

Av egen erfarenhet upplever jag att många barn och ungdomar känner sig påverkade av stress och krav och behöver hjälp till vila och avspänning – något som elever har uttryckt vara en av de bästa övningarna när det gäller Mindfulness och stresshantering.



Isse Magnusson

Jag är aktiv med barn- och ungdoms yoga grupper.

Författare till boken

”En liten guide in i BARNYOGANS VÄRLD”

Utbildad yogalärare och med pedagogisk bakgrund och erfarenhet av att arbeta i skola

med barn i alla åldrar, från förskola till gymnasiet. Jag kan av erfarenhet konstatera att barn mår väldigt gott av Yoga. Av att vara i nuet och känna in kropp och känslor.

Vi erbjuder en kostnadsfri introduktion och information kring det koncept vi har i form av föreläsningar, utbildning av pedagoger samt aktiv del i barngrupper.

*Med en förhoppning
om att vi
väckt ert intresse*

Självklart är du välkommen att kontakta oss för mer information.

isse@isse.nu

marianne@meranu.se

A photograph of a sunset or sunrise over a calm body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. In the foreground, there is a dark metal structure, possibly a platform or ladder, extending into the water. The sky is a mix of dark and light tones, suggesting the time is either early morning or late evening.

Varma hälsningar

Marianne 0708–626164

Isse 0703–614730

Mer info finns på våra hemsidor:

www.meranu.se

www.isse.nu