

## Utbildning till FUR-instruktör

Utbildningen går att använda för förlossningsförberedelse, profylaxkurser och behandling individuellt och i grupp. Det kan vara i din egen verksamhet eller i ditt arbete som barnmorska, med ditt arbete på MVC, behandling av förlossningsrädda, Auroraverksamheter eller liknande och som en praktisk del i föräldrautbildningen. Den kan också vara ett komplement och fungera som avslut på din gravidyogaklass eller en tjänst i din doulaverksamhet eller liknande.

Utbildningen ger dig kunskap och träning i FUR-metodens fysiologiska grund, FUR-verktygen (andning, avspänning, rösten och tankens kraft) och våra praktiska profylaxkursövningar. Vi har idag barnmorskor, doulor, undersköterskor, sjukgymnaster, läkare, psykologer, gravidyogainstruktörer med flera som utbildat sig i metoden.

### Ni får genom denna utbildning:

- En fördjupad teoretisk kunskap om metoden.
- Ett gediget kurskompendium.
- Retorisk träning för att kunna leda flera av våra kraftfulla övningar.
- Praktisk tillämpning av FUR-metodens hörnstenar, övningar och verktyg för profylaxkurser och individuell behandling såväl som behandlingar i grupp.

### Utbildningen består av tre moment:

Modul 1: Inläsning av litteratur och kompendium. Inlämning av reflektion.

Modul 2: Praktisk helg (4 dagar) i Stockholm. Inläring samt genomgång av kompendium och kurs samt retorisk träning.

Modul 3: Hålla tre kurser individuellt eller i grupp och utvärdera på egen hand.

**Kostnad:** 12 500 kr + moms per person. Du kan betala med kort eller välja delbetalning i form av en faktura som är ställd fyra månader fram. Minns att anmälan är bindande oavsett betalningssätt.

Utbildningen kan också specialbeställas på offert. Flera landsting har redan beställt utbildningen för att använda konceptet inom till exempel Auroraverksamheter. Offert går att få på 3–4 dagars utbildning.

Kontakt Föda utan rädsla:

[www.fodautanradsla.se](http://www.fodautanradsla.se)