

MIMY Balansprogrammet

MIMY Balansprogrammet, en kombination av medicinsk yoga och mindfulness, ger verktyg för daglig återhämtning och balans. Övningarna i programmet har dokumenterad effekt på sömn, stress, oro/ångest och erbjuds på arbetsplatser, i skolor och inom vården runtom i Sverige.

Utbildning till Balans Inspiratör

En 6 veckors utbildning som ger dig en introduktion i Mindfulness och MediYoga samt ger dig en färdig struktur att arbeta med efter genomförd utbildning. En Balansinspiratör har två olika verktygslådor (mindfulness och yoga) som innehåller olika andnings-, och yogaövningar samt meditationer, samtliga väl beprövade inom svensk sjukvård.

Målsättning

Målsättningen med utbildningen "Balansinspiratör" är att du ska kunna förmedla enkla men effektiva verktyg för stressreduktion som bygger på kort, daglig träning och aktiv reflektion.

Omfattning

Utbildningen löper om 6 veckor och innefattande två heldagar fördelade på 2 lärarledda heldagar med 6 veckors mellanrum.

Emellan de lärarledda dagarna genomgår du för egen del 6 v programmet som består av teoretiska studier, yoga, meditation, reflektion och vardagsuppgifter.

Under de lärarledda dagarna går vi igenom de verktyg som ingår i 6 v utbildningen samt forskning på MediYoga och Mindfulness. En skriftlig inlämningsuppgift ingår.

Vem kan söka?

Alla som har intresse av att lära ut avspänning och stresshantering till sina medmänniskor, exempelvis vårdpersonal, hälsoinspiratörer, fritidsledare, pedagoger inom skolan mfl.

Kursintyg

Efter genomförd utbildning får du ett kursintyg.

För att erhålla detta ska du ha:

– full närvaro på schemalagd studietid
genomfört och återkopplat dina hemuppgifter

Material

Kompendium ca 60 sidor där 6 v programmet ingår

Tillgång till www.balansonline.se, CD och/eller ljudfiler

Handledningsfrågor

Kursintyg (kräver godkänd närvaro)

Pris

6900 SEK (ex moms). Kursavgiften betalas i förskott, senast fyra veckor före kursstart.

Avbryts utbildningen återbetalas inbetald kursavgift endast mot uppvisande av läkarintyg som visar laga förfall.

Sagt om utbildningen;

*Jag har arbetat med barn och ungdomar under större delen av mitt yrkesliv som sjuksköterska (12 år), dels på Barn- och ungdomssjukhus, dels som skolsköterska och nu då även inom Barn- och ungdomspsykiatri. Under 2015 började jag integrera MIMY som en del i behandlingen på min arbetsplats inom BUP där jag arbetat som sjuksköterska. Balansprogrammet blev mycket uppskattat både av patienter, föräldrar och personal. **Sanna Lohm, MediYoga och MIMY Instruktör***

Om Balans Institutet

Balans Institutets metod MIMY ingår sedan 2016 i svensk forskning, på bla. KS och Danderyds Sjukhus. Sara Emilonie, yogaterapeut, kommunikationskonsult och grundare av Balans Institutet, har sedan 2009 utbildat hundratals människor i metoden inom alla delar av det svenska samhället samt varit en drivande kraft bakom MediYoga som idag är den yogaform som testats i flest antal studier på yoga i Sverige.



BALANS
INSTITUTET