

# MIMY Balansprogrammet

MIMY Balansprogrammet 6 v, 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 MIMY Instruktör Steg 1

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 MIMY Instruktör Steg 1 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 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 Yoga 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 programmet via videofilmade instruktioner

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. Sedan 2018 är MIMY en självständig metod och utbildningarna erbjuds exklusivt av Balans Institutet.



BALANS  
INSTITUTET