

# MIMY Balansprogrammet 12 veckor

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 MIMY Instruktör Steg 2

Denna 12 veckors utbildning motsvarar en mindfulnessinstruktörsutbildning och riktar till dig som genomgått utbildningen MIMY Instruktör Steg 1 och vill ha fler yogiska verktyg.

Du genomför ett 12 veckors program samt längre yogapass som idag lärs ut på stora arbetsplatser, inom vård och skola. Vi går igenom både de anatomiska/fysiologiska aspekterna av övningarna och det yogiska energiprinciperna kring dessa. Med korrekt andning, ökat fokus och förmågan att själv påverka vår avslappningsrespons har vi de verktyg vi behöver för att kunna hantera den ökande stressen i vardagen.

## Målsättning

Målsättningen med utbildningen "MIMY Instruktör Steg 2" är att du ska kunna förmedla enkla men effektiva verktyg för stressreduktion som bygger på kort, daglig träning och aktiv reflektion men även kunna erbjuda längre yogapass.

## Omfattning

Utbildningen innebär fyra heldagar (2+2 med 12 veckor emellan varje kursträff). En skriftlig inlämningsuppgift ingår.

## Vem kan söka?

Alla som genomgått MIMY Instruktör Steg 1 och har intresse av att lära ut avspänning och stresshantering till sina medmänniskor, exempelvis vårdpersonal, hälsoinspiratörer, fritidsledare, pedagoger inom skolan mfl.

## Material

Kompendium där samtliga pass beskrivs. Videofilmade instruktioner på övningarna.

# Pris

7900 kr SEK (ex moms). Anmälan är bindande.

Vid avhopp senare än 4 veckor innan kursstart faktureras hela avgiften. Endast uppvisande av läkarintyg gäller som laga förfall.

## Sagt om utbildningen;

*"Less is more principen" gör sig verkligen gällande här, patienterna uppskattar verkligen yogapassen. Anneli Kekkonen, yogaterapeut och verksam inom cancervården vid Akademiska Sjukhuset.*

### **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 metoden MIMY en självständig metod och dess utbildningar erbjuds exklusivt i Balans Institutets regi.



**BALANS  
INSTITUTET**