



BALANSPROGRAMMET som mikropaus

- den enkla, effektiva metoden för minskad stress och ökad energi

Vad säger forskningen om sambanden mellan närvaro och lycka? Varför bör du upphöra med multitasking om du vill få mycket gjort? Hur kan korrekt andning stärka din motståndskraft mot stress? Vad innebär effektiv återhämtning?

Balansprogrammet är en metod testad inom näringsliv, vård och skola, som ger dig enkla, konkreta verktyg för att effektivisera din återhämtning, reglera ditt nervsystem och öka din motståndskraft mot stress.

Varje vecka i Balansprogrammet bygger på ca 10–15 min träning och har ett unikt tema. Varmt välkommen att genomföra programmet under Saras handledning och i sällskap av övriga deltagare.

Balansprogrammets sex lektioner:

- **ANDNINGSTEKNIK** för ökad energi, bättre sömn och reglering av nervsystemet.
- **KROPPENS NATURLIGA RYTM** av omväxlande upp- och nedvarvning. Hur du kan påverka din inre gas- och bromspedal och öka din motståndskraft i tider av utmaningar.
- **MEDICINSK YOGA** för rygg, nacke, käkar - korta ryggpasset testat i svensk forskning sedan 1998.
- **HJÄRNFOKUS**, produktivitet – vad säger forskningen om multitasking? Hur och varför bör du träna närvaro?
- **MENTAL OMSTART** – övning för att sortera intryck, släppa taget om negativa tankeloopar och bli medveten om vad som sker här och nu.
- **SKAPA DIN DAG** – lär dig medvetet möta varje dag och bestäm i förväg hur du vill uppleva din dag

För att ta del av programmet– se länken du fått i din inbjudan och registrera dig. För mer information, läs gärna mer på balansonline.se

Sagt om:

Ibland är det stressande att försöka slappna av. Tycker det du lär ut om att förhålla sig till stressen istället för att försöka bli av med den och det är väldigt hjälpsamt.

Deltagare i utbildning, Young Talents, Nexer Group

Programmet har fått mig att inse den tid jag lägger på mobilanvändning, poddlyssnade, nyhetsläsning m.m. Efter att ha gått programmet 'vågar' jag släppa olika intryck, och istället njuta av att vara i nu:et.

Deltagare i Sustainable high performance coaching med Sara Emilionie på global revisionsbyrå

Om Sara Emilionie:

Under flera år var kommunikationskonsulten Sara Emilionie drivande kraft på Skandinavien främsta forsknings och utbildningsinstitut inom yoga/meditation där hon utvecklade den egna balansmetoden som ingått i svensk forskning (Danderyds Sjukhus, Karolinska Sjukhuset). Idag driver hon Balansinstitutet och erbjuder sina forskningsbaserade program i föreläsningsformat, som utbildningar och inom high performance coaching. MIMY Balansprogrammet + all rights reservedmärke erbjuds till högrepresterande arbetsplatser inom näringslivet, Sveriges högst rankade skola och är testat på patienter med hög stress vid Akademiska Sjukhuset.