

# **VERKSAMHETSBERÄTTELSE**

## **för 2020**

### **Föreningen för Frigörande Andning**

Det gångna året har varit ett prövande år för föreningen framförallt på grund av Corona. Vi har tvingats ställa in stor del av föreningens verksamhet, så även våra regelbundna andningar på Hälsans Hus i Stockholm.

En av styrelsens stora ambitioner för året var att uppdatera föreningens hemsida och information samt att göra det enklare för våra medlemmar och andra intresserade av frigörande andning, att både hitta information och att komma på andningar.

Vi ville också arrangera fler andningar med ett lite förenklat upplägg för att göra det lättare för folk att kunna stanna förbi och andas på vägen hem från jobbet utan att det skulle ta för lång tid.

#### **Årsmöte 2020**

Föreningen höll årsmöte söndagen den 26 mars i samlingslokalen på Reimersholmsgatan 73 i Stockholm.

#### **Till styrelse 2020 valdes:**

Annika Glemark valdes in i styrelsen på två år och som ny ordförande  
Markus Masip valdes till styrelseledamot på två år 2019 kvar ett år till.

Elias Palma valdes om till styrelseledamot på två år.

Bengt Hellberg valdes om till styrelseledamot på ett år.

Elisabeth Myr valdes om till styrelseledamot på två år

Igor Dzeba valdes in som styrelseledamot på två år

Christina Liedberg valdes in som styrelseledamot på två år

Kirsti Nerpau Berkstedt valdes in om som ersättare på två år

Nils Yogananda Eirberg, valdes in som ersättare på två år

Kitty Karlsson valdes in som ersättare på två år

Styrelsen har under det gångna året haft 6 möten, den 7/1, 21/4, 19/5, 17/8, 5/10 och 13/11.

Arbetsfördelningen har av olika anledningar ändrats men var vid årets slut fördelat på följande sätt:

Ordförande före 17/8 Annika, Ordförande från 17/8 Markus

Sekreterare Elias

Kassör Bengt

Ansvarig för nyhetsbrev Christina

Ansvarig för andningarna på Hälsans Hus Markus

Webbansvarig Elias

Ansvarig för Hela Sverige andas Kitty

### **Kontaktpersoner**

Styrelsen har tidigare år utsett kontaktpersoner runt om i Sverige, för att lättare hålla kontakten med människor lokalt ute i landet. I samband med projektet Hela Sverige Andas togs kontakt med dessa kontaktpersoner för att uppdatera vilka som är aktiva. Ett arbete som avbröts på grund av Corona, men som föreningen kommer att återuppta efter årsmötet den 13 mars.

Vår förhoppning är att under våren uppdatera en lista med samtliga aktiva kontaktpersoner på föreningens hemsida.

### **Hemsida**

Föreningens hemsida, [www.andning.info](http://www.andning.info) finns sedan tidigare information om Frigörande Andning, kalendarium med aktiviteter, verksamma andningspedagoger, litteratur, etiska riktlinjer och stadgar.

Aktiva verksamma andningspedagoger som betalat sin webavgift har möjlighet att på sin egen sida få med kontaktuppgifter, presentation och bild i föreningens register över andningspedagoger.

Vi har under det gångna året uppdaterat hemsidan med både ny layout, uppdaterad information, nytt register över aktiva andningspedagoger med möjlighet för dessa att själva lägga ut events och information om sig själva och sin verksamhet.

Vi har också direkt via hemsidan gjort det möjligt för medlemmar och andra att både boka in, och direkt betala för, en plats på andningarna på Hälsans Hus. Vi ser fram emot att se hur denna funktion kommer fungera och förhoppningsvis förenkla för både de som vill andas, för de som håller i andningarna samt för föreningen.

## **Sociala medier**

Via vår Facebookgrupp, Frigörande Andning, är det sedan tidigare möjligt att få ut information till dem som är intresserade av Frigörande Andning. Gruppen administreras av föreningen och har idag 782 medlemmar.

Föreningens ambition är att under det kommande året mer aktivt marknadsföra vår verksamhet på sociala medier. I nuläget är just Facebook och Instagram aktuella kanaler, och vår tanke är att mer aktivt och automatiserat skicka ut information, reklam och erbjudanden för att nå fler människor som är intresserade av frigörande andning. Med det tilltänkta upplägget är vår ambition att även kunna nå fler människor via mejl och automatiserade utskick.

Det finns även en Facebookgrupp som heter Andningspedagog. Gruppen är huvudsakligen för andningspedagoger och har i nuläget 134 medlemmar.

## **Hela Sverige Andas**

Styrelsen fattade i början av året ett beslut att inte längre engagera oss i Hela Sverige Andas på andningens dag den 3 februari. Detta på grund av att tidningen Hälsa, som en gång instiftade dagen, inte längre promotar den. Styrelsen fattade i stället beslut om att vi ska fokusera på att nå ut med evenemang och information till den FN:s internationella World Breathing Day den 11 april.

Vid samma tidpunkt fick styrelsen in ett förslag att via föreningen erbjuda workshops och retreats till de som vill skapa ett evenemang kring andning någonstans i Sverige, men inte vet vart de ska vända sig. Till ett fast pris och med möjlighet att välja en andningspedagog utifrån varje pedagogs personliga profil. Projektet fick ta över namnet Hela Sverige Andas i stället.

Ett register med tillgängliga andningspedagoger skapades och personlig kontakt började tas med föreningens kontaktpersoner ute i landet. På grund av Corona avstannade detta arbete, men styrelsens ambition är att återuppta arbetet efter nästa årsmöte.

Intresset för detta erbjudande har hittills varit svalt på grund av Corona, och vi avvaktar utvecklingen och myndigheternas restriktioner.

## **Grupppandningar på Hälsans Hus**

Upplägget för föredragen och grupppandningarna på Hälsans Hus i Stockholm ändrades i början av året. Styrelsen valde att ta bort föreläsningarna och fokusera på flera andningstillfällen varje månad. Ambitionen var att göra det enklare för människor att komma till våra andningar, få dit flera som andas och därmed även få fler medlemmar. Vi hann inte ens komma i gång innan Corona satte stopp för vårt upplägg.

Styrelsen var också överens om att ha kvar möjligheten till att arrangera föreläsningar i samband med andningar och även fristående föreläsningar, om någon ville arrangera detta.

Då både Bengt och Kitty, som tidigare hållit i mötena på Hälsans Hus nu ville släppa det ansvaret tog Markus och Katja över ansvaret, med möjlighet att ta in andra andningspedagoger vid behov eller önskemål.

## **Global Inspirational Conference (GIC) 2020**

International Breathwork Foundation (IBF) arrangerar varje år GIC. År 2020 skulle konferensen ha ägt rum i Rättvik Sverige. En del av det var att fira att GIC startades just i Sverige för 25 år sedan.

Men på grund av Corona så sköts konferensen upp till nästa år. Den kommer nu enligt plan att hållas i Rättvik den 15–22 augusti 2021.

Det innebär att programmet för följande år flyttas fram ett år. Tyskland, som skulle ha arrangerat GIC i år får således chansen 2022.

För att planering och genomförande av GIC skulle fungera på bästa sätt startades ett företag just för detta ändamål. Föreningen har hjälpt företaget med att få ut information samt bidragit med viss hjälp i projektarbetet.

## **Motion till årsmötet**

Inga motioner inkom till årsmötet 2020.

## **Slutord**

Styrelsen tackar alla medlemmar och samarbetspartners som gjort 2020 års verksamhet möjlig.