

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR FÖRENINGEN FÖR FRIGÖRANDE ANDNING 2024

## Föreningen breddar sin verksamhet

Intresset för andning som metod för förbättrad hälsa och välmående har ökat oerhört mycket under senare år. Allt fler andningspedagogiker och tekniker erbjuds allmänheten. Även Föreningen för Frigörande Andning har uppmärksammat detta och det blir synligt, inte minst på föreningens Facebook-sida där allt fler erbjuder andningssessioner från olika skolor.

Till årsmötet 2024 inkom en motion, helt i linje med den pågående utvecklingen, där föreningens framtida inriktning adresserades. Motionen föreslog att föreningen ändrade namn till *Föreningen För Andningspedagogik* med därtill korrigerade stadgar som följd. Motionen och stadgarna har nu beslutats och därmed öppnar föreningen upp för fler modaliteter inom andningspedagogik.

Under det gångna året har styrelsen fortsatt sitt arbete att lägga en god grund för att kunna modernisera föreningsarbetet. Den befintliga hemsidan behövdes byggas om helt för att backoffice-funktioner skulle fungera. Vi har nu ett fungerande medlemsregister, vilket i sin tur kommer att underlätta fakturahantering och medlemsutskick framöver. Vi har påbörjat arbetet för att skapa lathundar (bli medlem, skapa profiler på pedagogsidan och hur man lägger in event) för medlemmar och andningspedagoger.

## Årsmötet 2024

Föreningens årsmöte 2024 hölls den 20 mars i digital form via Zoom. Vid mötet valdes en styrelse in enligt följande:

Marika Grankvist, ordf  
Sofia Sjöblom, vice ordf  
Linnea Holmström, kassör  
Kasper Peterson, sekr  
Bo Wahlström, ledamot

Till suppleanter valdes Isabelle Hedander, Lars Hedlin samt Sten Knutsson.

Under verksamhetsåret har styrelsen sammanträtt vid åtta tillfällen. Två nyhetsbrev har utgått till medlemmarna under året.

## Event och medlemsförmåner

I Stockholm har föreningen arrangerat månatliga välbesökta gruppandningar på Hälsans hus och de har varit mycket uppskattade.

## Sociala medier

Gruppen *Frigörande Andning* på Facebook är en FB-grupp som skapats av föreningen och har idag 1 500 medlemmar. De flesta som publicerar där är inte medlemmar i föreningen och har vi en potential att utnyttja framöver. Alla föreningens event publiceras här och får så en mycket god räckvidd.

## Vägen framåt

Arbetet med att modernisera och effektivisera föreningsarbetet har tagit betydligt mer tid än vi förts uppskattade men vi ser att föreningen nu har en god plattform att jobba vidare utifrån. Med detta sagt kan föreningen nu fokusera mer på det fortsatta arbetet med medlemsnyttan, för såväl enskilda medlemmar som professionella andningspedagoger. Vi vill också arbeta mer för att marknadsföra och sprida kunskap om andning som verktyg inom personlig utveckling och välmående.