

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR FÖRENINGEN FÖR ANDNINGSPEDAGOGIK 2025

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 andningspedagogik har uppmärksammat detta och det blir synligt, inte minst på föreningens Facebook-sida där allt fler erbjuder andningssessioner från olika skolor.

Under det gångna året har styrelsen fortsatt sitt arbete att modernisera och effektivisera styrelsearbetet och att synliggöra arbetet i och med föreningen.

I oktober 2025 hade föreningens styrelse ett kick-off möte hos Christina Liedberg på Vaviva, vilket var mycket produktivt. Det utarbetades konkreta handlingsplaner för olika aktiviteter som föreningen ska åta sig. Mötet utmynnade i ett flertal konkreta åtgärder, to-do listor där ansvaret är tydligt avgränsat.

Det finns ett levande dokument på Google Drive som uppdateras kontinuerligt.

Under året har styrelsen bestått av:

Kai Idestrom, ordf

Sofia Sjöblom, vice ordf

Linnea Holmström, kassör

Kasper Peterson, sekreterare

Anders Nilsson, ledamot, avgick i november

Christina Liedberg, ledamot

Jitka Slavik, ledamot

Lars Hedlin, suppleant

Sten Knutsson, suppleant

Sebastian Edfeldt, valberedning

Marika Grankvist, valberedning

Under verksamhetsåret har styrelsen sammanträtt vid sex tillfällen. Två nyhetsbrev har utgått till medlemmarna under året. I samband med kallelsen till årsmötet skickades det ut två separata enkäter till medlemmar och till pedagogmedlemmar för att undersöka hur ser medlemmar på föreningen och vad som förväntas av föreningen i framtiden.

Event och medlemsförmåner

I Stockholm har föreningen arrangerat månatliga välbesökta gruppandningar på Hälsans hus.

Sociala medier

Gruppen Frigörande Andning på Facebook är en FB-grupp som skapats av föreningen och har idag 1 500 medlemmar. Från och med 1 februari 2026 har möjligheten att publicera och dela event i gruppen begränsats till medlemmar i föreningen. Alla föreningens event publiceras här och får så en mycket god räckvidd.

I februari 2026 skapade föreningen ett Instagram konto.

Vägen framåt

Föreningen ska fortsätta arbetet med medlemsnyttan, för såväl enskilda medlemmar som professionella andningspedagoger och med hänsyn tagen till enkätsvaren.

Vi vill också arbeta mer för att marknadsföra och sprida kunskap om andning som verktyg inom personlig utveckling och välmående.