

# breathe

## KURSINFORMATION

BREATHE är mer än ett magasin – det är en vägledare för dig som vill landa i vintervilan, hitta återhämtning och skapa balans i vardagen. Genom att följa innehållet vecka för vecka, eller dag för dag, kan du skapa en kurs i egen takt – anpassad efter din rytm och årstidens energi.

### **Så använder du BREATHE som kurs**

Kursen hämtar inspiration från vintern – en tid för stillhet, reflektion och djup återhämtning. Men du kan använda den oavsett årstid. Vinter kan också symbolisera kväll, avslut, en paus mitt på dagen eller en viloperiod i livet. BREATHE hjälper dig att sakta ner, hitta närvaro och ge kroppen den återhämtning den behöver – genom meditation, mjuk rörelse och naturupplevelser.

#### **1. Lyssna & upplev**

Ljudfilerna är kursens hjärta. De guidar dig genom meditationer & avslappning, yin yoga och återhämtande rörlighet, breathwork och enkla andningstekniker samt ljudlandskap och naturreflektion (t.ex. Kalfjället, Snötystnad, Norrskenet och Isen). Använd en eller två ljudfiler per dag – för att starta morgonen mjukt, för en andningspaus mitt på dagen eller för att varva ner på kvällen. Låt det bli stunder där du möter dig själv och naturens stillhet, utan krav.

#### **2. Hitta din egen rytm**

BREATHE hämtar sin inspiration från vintern, men du kan använda den året runt – när du behöver återhämtning, djupare andetag och mer stillhet. Kursen bjuder in till att sakta ner och lyssna inåt, men du väljer själv hur du vill använda innehållet. Låt vinterns energi guida dig när du skapar en lugn morgonrutin, ger dig själv pauser i vardagen eller vill återhämta dig efter en intensiv period – när som helst under året. Du kan följa BREATHE som en cykel genom året eller helt enkelt anpassa den efter din livsrytm och behov.

#### **3. Vila**

BREATHE handlar inte om prestation. Låt vila och återhämtning anpassas efter din dagsform. Du kan göra passen inomhus i en lugn miljö eller ute i naturen, själv eller tillsammans med andra. Med hela kroppen eller genom små enkla rörelser – det räcker. Våra ljudpass är ofta korta – tänk "good enough".

#### **4. Reflektera & notera**

Ta en stund varje vecka för att skriva ner: Hur känns kroppen? Hur påverkas din sömn, din energi och ditt sinne? Vilken ljud- eller naturupplevelse berörde dig mest? På så sätt blir kursen levande – och anpassad efter just dig.

*Tips: Lägg in 20-30 min/dag eller 2-3 pass/vecka i kalendern. Lyft blicken, andas in vårluften, och låt varje pass bli ett sätt att både träna och återknyta till dig själv.*

Vi hoppas att du får vila och återhämta dig i BREATHE!

/ Malin & Maria