



# MANAGEMENT<sup>®</sup>

STUDIO

## Frigörande Andning

» Frigörande andning är en friskvårdsmetod för kropp och själ. Genom en enkel andningsteknik som har stor effekt, löser man upp fysiska och psykiska spänningar och blir medveten om känslor och tankar som styr och hindrar från att leva fullt ut.

När du andas sätter kroppens egna krafter igång för att arbeta med de inre organen som jobbar på att helas och renas. Lungorna och andningen utgör kroppens främsta reningsmekanism och svarar för hela 70% av kroppens avfallsrening, huden, urinblåsan och tarmen svarar tillsammans för 30%. När du andas syresätter du blodet och rening och påfyllnad av energi görs naturligt. Du stärker också din intuition och sambandet mellan kropp, själ och psyke.

### HUR ARBETAR EN ANDNINGSPEDAGOG?

Andningspedagogen är där för att ge dig support och lära ut hur man kan använda sin andning för att bli medveten om sig själv på ett djupare plan och må bättre fysiskt och psykiskt. De flesta klienter har lärt sig andningsprocessen efter ett 10 tal sessioner. När man väl är förtrogen med frigörande andning är den en självhjälpsmetod. För dem som så önskar finns kontinuerligt stöd i form av gruppandningar och fortsatta sessioner.

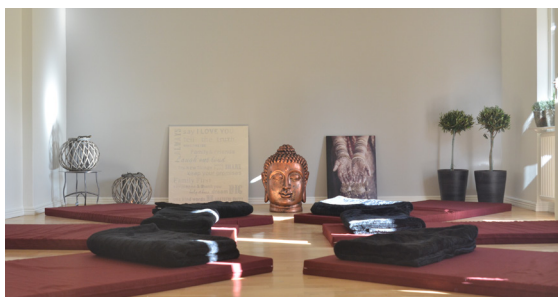
### Andningssessionen – så går den till

- En andningscykel är ca en timma, totala klienttiden beräknas till två timmar.
- Vi startar med incheckning och samtal innan andning.
- Du ligger bekvämt ner på en madrass.
- Andningspedagogen guidar dig tryggt igenom sessionen.
- Du andas kopplade andetag genom näsa eller mun.
- Du är helt medveten om vad som händer men är i ett meditativt tillstånd.

- Eventuellt uppstår en så kallad sockerdricka-känsla i kroppen, känslor eller bilder som senare klingar av.
- Du upplever fysiska och psykiska lättnader efter sessionen.
- Utcheckning med samtal och något lätt att förtära.

### Att tänka på

- Ät inte inom två timmar innan sessionen.
- Ha bekväma kläder, byt gärna om.
- Om du har astma tag med inhalator.
- Planera inga större aktiviteter direkt efteråt.



► **Nita Silverspjuth bestämde sig för att starta Management Studio**, ett nytt helhetskoncept för dig som söker hållbarhet i dina affärer, ditt ledarskap och i din livsstil. Behovet är stort och nu finns en oas mitt i stan som erbjuder spännande utveckling och omvårdnad inom personligt ledarskap, fysisk hälsa och existentiella frågor. Att vänta innebär stora kostnader för både person och företag, Management Studio inspirerar till förändring och nytt liv! Vi har anlitat de bästa föreläsarna, terapeuterna, coacherna och andliga ledarna för att Du skall våga. Vi väljer att våga sticka ut. Följ vårt program och våra erbjudanden under [managementstudio.se](http://managementstudio.se) **Varmt välkommen!**

#### Kontakt

Nita Silverspjuth  
+46 31-65 47 00 eller +46 708-45 40 50  
[nita.silverspjuth@managementstudio.se](mailto:nita.silverspjuth@managementstudio.se)

Life management for leaders

#### Besök

Engelbrektsgratan 7B  
411 27 Göteborg, Sweden  
[managementstudio.se](http://managementstudio.se)