

Verksamhetsberättelse för Föreningen för frigörande andning 2021

År 2021 blev ett fortsatt provningens år för många på grund av Covid, även för föreningen. Vi har tvingats ställa in delar av föreningens verksamhet, så även några av våra andningar på Hälsans Hus i Stockholm.

Styrelsens har därför fokuserat på att fortsätta uppdatera föreningens plattform med en funktionell hemsida, Google drive, nya bankfunktioner, digitalisering av protokoll och information, automatiserade utskick och nyhetsbrev till föreningens medlemmar.

Vi har även påbörjat ett stort arbete med en framtidsplan för föreningens verksamhet och eventsatsningar.

Årsmötet 2021

Föreningen höll årsmöte lördagen den 13 mars kl.13.00 i samlingslokalen på Reimersholmsgatan 73 i Stockholm.

Till den nya styrelsen 2021 valdes:

Markus Masip: valdes om till ordförande på ett år

Elias Palma: valdes om till ledamot på ett år

Igor Dzeba: valdes om till ledamot på ett år

Marika Grankvist: valdes in till ledamot på två år

Bo Wahlström: valdes in till ledamot på två år

Kitty Karlsson: valdes om till ersättare på ett år

Nils Yogananda Eirberg; valdes om till ersättare på ett år

Linnea Holmström: valdes in till ersättare på ett år

Styrelsen har under det gångna året haft nio möten, huvudsakligen via Zoom på grund av pandemin. Då Igor Dzeba redan i april tvingades hoppa av styrelseuppdraget och rollen som kassör av personliga skäl blev istället den nyvalde suppleanten Linnea Holmström upp som ordinarie ledamot och kassör. Utöver den förändringen så har styrelsen haft fortsatt samma sammansättning och rollfördelning.

Covids påverkan på verksamheten.

Covid har som sagt fortsatt att påverka vår verksamhet.

Vi har under 2021 och även in i 2022 tvingats att ställa in några av föreningens andningar på Hälsans Hus i Stockholm, och vi har tillfälligt lagt arbetet med evenemang med frigörande andning runt om i Sverige och projektet Hela Sverige Andas på is på grund av oron och restriktionerna som varit.

Styrelsen har därför valt att fokusera mer på plattformen för hemsida, bättre samordning och arkivering av dokument via google drive, förtydligande och uppdatering av föreningens bokföring i föreningens redovisningsprogram Visma.

Styrelsens ambition med det är att skapa en ökad ordning och reda för ett förenklat styrelsearbete för framtida styrelser. Nu när vi satt plattformen och Covid förhoppningsvis inte kommer påverka föreningens verksamhet på samma sätt framöver, så hoppas vi kunna skifta fokus till att ta tag i både nya och gamla projekt för att med lite nya grepp sprida den frigörande andningen i Sverige och nå ut till fler människor som har behov och intresse av att andas.

En "positiv biverkning" av Covid för alla andningspedagoger är att många av de som drabbats av viruset behöver just andningsträning för att rehabilitera sina skadade luftvägar. Dessa skickas idag till fysioterapeuter som tränar patienterna i just andningsträning, men här finns det möjligheter för både föreningen och enskilda andningspedagoger att nå ut till, och hjälpa, de som drabbats och behöver träna upp sina luftvägar.

Vi kommer även att återuppta kontakten med gamla och nya andningspedagoger för att se vilka som vill arbeta tillsammans med föreningen för att sprida den frigörande andningen. Dessa personer kommer även att synas lite extra på föreningens hemsida.

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 Covid, men som föreningen nu hoppas kunna återuppta efter årsmötet den 19 mars.

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

Föreningens hemsida

Under året har vi som sagt fortsatt uppdatera föreningens hemsida.

På www.andning.info finns sedan tidigare information om frigörande andning, kalendarium med föreningens events, register med verksamma andningspedagoger, kalendarium för enskilda andningspedagogers events, viktiga dokument kopplade till föreningens verksamhet och litteratur.

Aktiva verksamma andningspedagoger som betalat sin webavgift har nu möjlighet att enkelt själva lägga in sina kontaktuppgifter, presentation om sin verksamhet och bild i föreningens register över andningspedagoger. Dessa har nu även möjlighet att själva lägga ut sina egna events på ett smidigt och snyggt sätt i kalendariet för enskilda andningspedagoger. Något som även kan fungera som landningssida om man vill länka till dessa evenemang i sociala media.

Styrelsen har i år även öppnat upp möjligheten för andningspedagoger och breath guides med relevant utbildning från andra breathwork skolor att registrera sig i vårt register samt få möjlighet att nå ut med sina events i vårt kalendarium för enskilda andningspedagoger.

Föreningens medlemmar och andra intresserade av föreningens events kommer under 2022 både att kunna boka in sig och via Swish på hemsidan direkt betala för andningarna på Hålsans Hus och förhoppningsvis även de andningar regelbundna andningar som föreningen hoppas kunna arrangera i egen regi i Göteborg och Malmö.

Boknings- och betalssystemet kommer att förenkla för både de som vill andas, de som håller i andningarna och 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 884 medlemmar.

Föreningens ambition är att under det kommande året mer aktivt marknadsföra vår verksamhet på sociala medier med bland annat mer information, events, klipp och filmer.

Vi kommer fortsätta fokusera på Facebook och Instagram som aktuella kanaler, och mer aktivt och automatiserat skicka ut information, reklam och erbjudanden för att nå fler människor som är intresserade av frigörande andning.

Det finns även en Facebookgrupp som heter Andningspedagog. Gruppen är huvudsakligen för andningspedagoger och har i nuläget 135 medlemmar.

Gruppdningar på Hälsans Hus

Andningarna på Hälsans Hus har som sagt påverkats av Covid och deltagarantalet har varit lite upp och ner och speglat hur samhällsutvecklingen, restriktionerna och mediafokus varit. Vid de senaste andningarna i februari och mars 2022 så har det varit fullbokat. Något som vi tror och hoppas håller i sig nu när restriktionerna väl öppnat upp och vi ser ett ökat intresse och behov för andning generellt och frigörande andning specifikt. För andningarna har Markus Masip och Katja Ya ansvarat. Dessa fortsätter även 2022.

GIC i Sverige inställt både 2020 och 2021

International Breathwork Foundation (IBF) arrangerar varje år andningskonferensen GIC med workshops och föreläsningar kopplat till andning och breathwork. Konferensen skulle ha ägt rum i Rättvik, Sverige år 2020 för att fira att GIC startades just i Sverige för 25 år sedan. Men på grund av Covid så sköts konferensen upp till 2021. Föreningen var inledningsvis lite inblandade i arbetet med konferensen, men arrangörerna skapade sen ett företag och en helt egen plattform för eventet. Då Covid fortsatte att klassas som en pandemi under hela 2021 och restriktionerna var relativt hårda, framför allt för deltagare som skulle resa till Sverige från andra länder, så valde de svenska arrangörerna att ställa in evenemanget då det inte skulle gå ihop ekonomiskt med för få deltagare. Sverige kommer därmed troligen inte att arrangera GIC under de närmaste åren, då det finns en väntelista för arrangerande länder. Årets GIC 2022 arrangeras i Tyskland.

Föreningens ekonomi

Ekonomi har såklart påverkats av Covid den också. Fortsatt pandemi och restriktioner under 2021 har gjort att vi inte kunnat arrangera evenemang som vi önskat. På de evenemang vi har arrangerat så har ofta deltagarantalet varit lägre än normalt. Sen dröjde det lite för länge innan vi fick ut nyhetsbrev, information och medlemsaviser till våra gamla medlemmar, vilket i sin tur resulterade i missade medlemsintäkter. Det sammantaget innebär att resultatet blev en förväntad mindre förlust. Vi hoppas att våra gamla medlemmar fortfarande vill stötta oss och förstår vilket förändringsarbete vi har genomfört för att kunna fokusera på och förbättra föreningens information och utbud i framtiden.

Motioner till årsmötet

Inga motioner har inkommit till årsmötet 2022.

Slutord

Styrelsen tackar alla andningspedagoger, medlemmar och eventdeltagare som gjort 2021 års verksamhet möjlig. Vi ser med glädje fram emot ett nytt år tillsammans med er medlemmar!

//Styrelsen för Föreningen för Frigörande Andning