

**Jag söker visionsmedel till projekt Förebyggande arbete mot stress och psykisk ohälsa hos unga.** Under en tolvveckorsperiod kommer jag att hålla en kurs i yoga och breathwalk. I kursen ingår även naturens helande kraft och enkla verktyg att använda i vardagen för att minska stress. En träff/vecka där ungefär var tredje träff blir utomhus.

**Projektet är riktat mot gymnasieelever.** Jag kommer att annonsera vid Malgomas skolan i Vilhelmina och de som är intresserade får anmäla sig och delta gratis. Plats finns för 12 deltagare. Deltagarna får fylla i ett enkelt formulär om stress och hälsa före och efter kursen, som underlag för utvärdering.

**Kostnader för projektet.**

Kursavgift 12000 kr

Lokalhyra 2400 kr.

Summa sökta medel: 13400 kr

**Bakgrund.** Idag lever vi under en högre stress än någonsin, trots att vi inte behöver arbeta lika hårt som våra förfäder. Anledningen till den ökade stressen är att vi dagligen bombarderas av miljontals intryck och information som vi ska ta ställning till.

Barn och ungdomar lever under samma stress som vi vuxna. De har dessutom höga krav att prestera bra i skolan. När sedan reklamindustrin pumpar ut sina budskap om hur vi bör se ut och vilka produkter vi bör köpa, då är det svårt att sortera alla intryck och se vad som verkligen är viktigt.

**Kundaliniyoga** är en yogaform som i stort sett alla kan göra. Inga omöjliga ställningar. Var och en anpassar övningarna efter sina egna förutsättningar. Vi är alla olika med olika kroppar och det viktiga är hur det känns, inte hur det ser ut.

**Breathwalk** har sin grund i kundaliniyogan. Det är en kombination av flera bitar som får oss att må bra och släppa stressen. Natur, promenad, andning, yoga och meditation.

Syftet med kundaliniyoga är INTE att kunna göra den snyggaste yogaposen att lägga ut på instagram.

**Syftet med kundaliniyoga och med det här projektet** är att du som deltagare ska lära dig andas rätt. Hitta ditt inre lugn och trygghet i dig själv. Lättare kunna sortera intrycken och se vad som är viktigast för just dig. På köpet får du en starkare och rörligare kropp.

**Jag som vill göra det här projektet** heter Birgitta Vahlström.  
Jag är certifierad kundaliniyogalärare och breathwalk instruktör.

[birgitta.vahlstrom@vilhelmina.se](mailto:birgitta.vahlstrom@vilhelmina.se)

Tel. 070 549 20 43