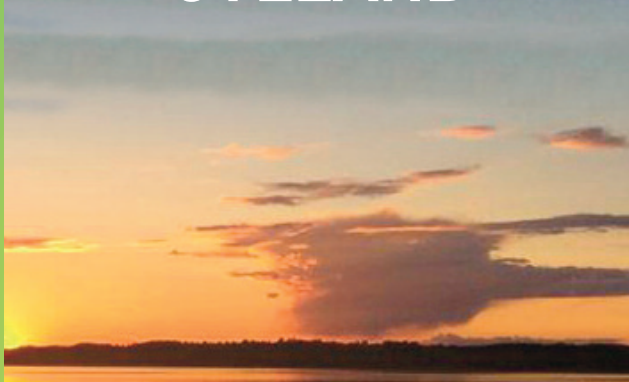


# BREATHE SMART

Stress Management And Rehabilitation Training

## JYLLAND



### OM Breathe SMART Jylland

Breathe SMART Jylland er en del af Breathe SMART v. Jakob Lund, der har eksisteret siden år 2000. Kurserne i Jylland undervises af Benny Tychsen, der siden 2013 har undervist kurserne i denne del af landet.

Breathe SMART Jylland er i dag fysisk forankret i Sdr. Bjert ved Kolding. Her har man mulighed for at tage kurser, eller deltage i vores opfølgninger flere gange om måneden. Vi afholder gerne kurser andre steder i Jylland eller på Fyn.

Vi glæder os!  
Benny Tychsen, Tlf: 4082 4760

# Forandring gennem åndedræt

## MÅLGRUPPEN

Undervisningen er særligt tilrettelagt for mennesker der lever, eller har levet med misbrug og kriminalitet. Desuden er pårørende, behandlere og socialarbejdere med tilknytning til lignende målgrupper også velkomne til at tage kurset.

Breathe SMART (Stress Management and Rehabilitation Training) består af redskaber som minimerer stress, aggression og igangsætter positiv individuel udvikling.

## VETERANER

IAHV Danmark gennemførte i 2012 projektet Soldier SMART, som et målrettet kursus på 6 uger for veteraner med PTSD, depression og angst. Effekten af kurset er beskrevet i filmen Free the Mind, der følger en gruppe amerikanske veteraner, som gennemgår SMART kurset.

Yderligere info om Soldier SMART projektet findes på IAHV Danmarks hjemmeside.

Breathe SMART – Jylland – tilbyder også disse kurser.

## HVORDAN OG HVORFOR

Kurset er opbygget af fysiske yogaøvelser, særlige dynamiske åndedræts teknikker, meditation og indføring i "knowledge points". Knowledge points kan bedst oversættes med livserfaringsfortællinger, som fungerer som undervisning i at håndtere følelser, tanker og livsomstændigheder. Alt i alt hjælper teknikkerne til at håndtere negative følelser og tanker på en mere konstruktiv måde.

Erfaringsmæssigt medvirker metoderne også til bedre søvn, større ansvarlighed for egne handlinger, forøget evne til at løse konflikter, mere selvværd og selvtillid. Hertil kommer, at teknikkerne kan virke som substitution (erstatning) for f.eks. hash eller andre stoffer, fordi teknikker virker stemningsændrende, skaber ro og plads til at rumme følelser, som kan fremkomme, når et eventuelt misbrug minimeres eller ophøres.

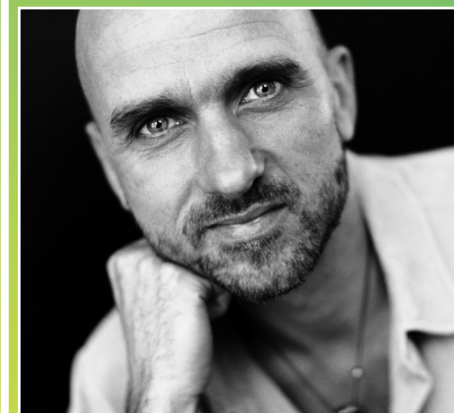
Mange oplever i løbet af kurset at bliver genopladet, bliver bedre til at mærke sig selv og derved bedre i stand til at træffe de rigtige beslutninger for deres liv.

## PRIS OG TILMELDING

- 1.000 kr. gangangerpris (nye kursister har fortrinsret)
- 1.400 kr. nedsat pris for studerende/arbejdsløse/pensionister,
- 1.900 kr. standard pris.
- 2.500 kr. for behandlere
- 3.000 kr. når kurset betales af kommuner og andre offentlige institutioner.

Tilmelding til kurset sker ved at ringe til Benny på tlf. 4082 4760 og få bekræftet, at du er i målgruppen, og at der er plads.

Herefter overføres enten hele kursusgebyret eller en forudbetaling på minimum 500 kroner til MobilePay 40083.



I år 2000 grundlagde **Jakob Lund** organisationen Breathe SMART her i landet under IAHV. Målet er at formidle åndedræts- og meditationsteknikker, som vej til at skabe positive livsforandringer.

Fundamentet for IAHV's virke er en viden og metode, hentet direkte fra gammel østlig tradition, suppleret og understøttet af en mere vestlig orienteret forskningstilgang, hvor dokumentation og effektmåling er i fokus.

Jakobs indsats og arbejde er særligt målrettet samfundets marginaliserede og socialt udsatte mennesker, som misbrugere og kriminelle, Breathe SMART har for eksempel siden år 2003 haft et fast samarbejde med den danske kriminalforsorg. Derudover afholder han kurser og foredrag i Danmark og rejser ofte ud i verden og starter fængselsprojekter op. Dette har blandt andet bragt ham til Brasilien, Marokko og senest Portugal. For nyligt er Jakob begyndt at arbejde med grupper af danske traumatiserede krigsveteraner.

