



Sandra Janson
Yogainstruktör och personlig tränare

Stärk teamet med stillhet –



yoga

som aktivitet →

Att förstärka en konferens eller ett event med en aktivitet är ett traditionellt sätt att bygga teamet och skapa förutsättningar för bättre samarbete. Ofta handlar aktiviteter om att lösa problem, att tillsammans hitta kreativa lösningar och krydda det med nerv och tävling. Eller så gör man det motsatta och låter i stället alla uppleva ett stillsamt pass med yoga som aktivitet? Möt yogaläraren och instruktören Sandra Janson som skraddarsyr yogapass för konferenser, leder yogaklasser för den enskilda yogin och yoginin på flertalet yogastudios i Stockholm och arrangerar yogaretreats både i och utanför Sverige.

TEXT: KATARINA NISS FOTO: EMMA TULL

För yogaläraren och blivande hälsocoachen Sandra Janson handlar yoga inte om gymnastiska övningar och svåra positioner utan i stället om att skapa stillhet för sinnet. Ett tillstånd av stillhet för sinnet innebär på många sätt att uppnå en mental styrka och balans och se saker i större klarhet.

– Yoga som aktivitet på en konferens kan innebära minskad stress, ökad energinivå och en känsla av balans hos deltagarna, säger Sandra, som föreläser om hälsovinster och om vad yogan kan göra för att skapa fokus och bidra till ökad sammanhållning.

Sandra skraddarsyr efter kundens behov och det kan handla om att ge guidad meditation för att öka skärpan, genomföra dynamiska yogaövningar för att skapa sammanhållning och gruppdynamik eller att ge en stund av stillhet med korta eller längre yogapass.

– Yogan är en filosofi som ger den moderna människan verktyg för den stressade samtid vi lever i idag. Mina föreläsningar handlar ofta om hur man kan använda yogan som konkret verktyg med till exempel effektiva andningsövningar för att varva ner, meditations-tips för att stilla sig efter en stressig dag. Kan vi minska stressen så får vi i retur större hälsovinster. Individens välmående är i fokus, säger hon.

Yogans hälsovinster

Sandra upptäckte yogan i skuggan av en personlig kris där hon under en tid av förändring i livet tappade bort sig själv. Hon kände inte igen sig själv och var full av självkritik. Där och då valde hon att delta i en yogaklass utan några som helst förväntningar. Det första som hände var slående.

– Jag gick från att befinna mig i en torktumlare till att allt blev lugnt. Jag fick lugn och ro i huvudet, säger Sandra och förklarar att det var ett vägska för henne och hon kunde återhämta sig och börja läka.

Hon bestämde sig ungefär ett år efter första yogalektionen för att bli yogalärare. Hon lärde sig anatomin och kroppspositionerna, tränade flera gånger i veckan och fick chansen att assistera en av Stockholms mest erfarna yogalärare tills hon slutligen gick en grundlärarutbildning inom yoga. Idag har hon mer än femhundra timmar i bagaget och är dessutom huvudlärare på den skola där hon själv utbildade sig, Yogaskolan Yogayama på Östermalm i Stockholm. Idag beskriver hon det som att yoga är en livsstil hon inte vill eller kan



Sandra Janson

Sandra Janson är yogainstruktör, personlig tränare och inom kort certifierad hälsocoach. Hon brinner för att hjälpa människor att nå sina fysiska mål samt att guida till en djupare förståelse för balans mellan kropp och sinne. Sandra skräddarsyr föreläsningar för konferenser och event, efter kundens behov. En aktivitet som kan skapa en god och bättre sammanhållning bland de anställda samtidigt som det bidrar till minskad stress, etablerar trygghet och gemenskap och ger ökad motivation och produktivitet.

Utbildningar: Grundlärarutbildning inom Yoga på Yogayama, Stockholm • +500 h RYT

Workshops med lärare som: Sudhir Tiwari, Chuck Miller, James Brown, Caroline Westling, Sara Granström, Nikki Costello, Joe Barnett, Marc Holzman.

Boka Sandra Janson: BokningsBolaget, 020-10 00 59, bokning@bokningsbolaget.se • Sandra Janson, <https://www.sandrajanson.com/kontakt>

vara utan, som omfattar träning, kosthållning och reflektion. Yogan har blivit hennes ankare och en livräddare varje dag.

– Det finns många hälsovinster med att utöva yoga. Det bästa med yogan är att den kan hjälpa oss att sova bättre, reducera stress, balansera hormoner, kropp och sinne och träna oss till att vara mer närvarande i stunden, fortsätter hon.

Sandra har alltid varit intresserad av hälsa och balans men även av det andliga perspektivet, som för henne också betyder personlig utveckling. Många söker en spirituell väg för att lättare hitta förståelse kring sig själv och andra stora existentiella frågor.

– Yoga för mig är en metod för att nå in – i dig själv, där vi lär oss betrakta tankar och känslor i klarhet, säger Sandra.

Kan du andas så kan du yoga

Yoga handlar i mycket om holistisk hälsa där man involverar andning, meditation, den fysiska konditionen och förhållningssätt till etik, moral och omtanke om andra. Oavsett yogametod så är andningen central, lungorna ventileras, metabolismen tas om hand om och nervsystemet påverkas på ett positivt sätt.

Det innebär ett kontrollerat sätt att andas på där andningen då har en förmåga att nå på djupet i kroppen vilket påverkar ens mentala kraft. Andningen blir som en strömbrytare i vårt nervsystems på- och av funktion mellan stress och återhämtning och det medför positiva fördelar, menar hon.

– Alla kan yoga. Det handlar inte om hur vrig du är, eller om du kan bemästra en svår yogaställning som att stå på huvudet. Det handlar heller inte om prestation utan i stället om utveckling. Släpp alla jämförelser, var öppen för vad som kan hända, låt yogan bli en väg till kärlek, medkänsla, acceptans, självinsikt, balans. Om du kan andas så kan du också yoga, säger hon.

Uråldriga verktyg för personlig utveckling

Det finns mycket att lära från yogan förutom positioner och andningstekniker. Yogafilosofin är en av de äldsta filosofierna med en historia som sträcker sig tillbaka 5000 år i tiden och där finns mycket att hämta för personlig utveckling. Det här är något som Sandra bland annat kan ta upp i sina föreläsningar för konferensgrupper.

– Yogafilosofin erbjuder en mängd metoder som kan användas för självförverkligande och personlig utveckling. Jag delar med mig av yogans filosofi och historia och hur man kan dra nytta av den uråldriga filosofin, som ett verktyg för oss idag, i vår moderna samtid, säger hon. ●

