

## Referat af Generalforsamling i Foreningen for Frigørende Åndedræt Lørdag den 18. juni 2015

**Deltagere:** Katrine Helman, Karsten Qvist, Alex Resendorf, Mai Lionett, Tove Jensen, Rolf Klaffert, Anne-Lise Ugleholdt Pedersen, Hanne Hansen, Lotte Nielsen, Nina Vinter, Michael Nordahl og Anne Schøtt.

### **Pkt. 1 Valg af dirigent**

Karsten Qvist blev valgt til dirigent. Karsten konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt.

### **Pkt. 2 Bestyrelsens /formandens beretning**

**Tove** (formand for foreningen) fortalte, at hun havde stiftet foreningen i 2014 sammen med den gruppe, der stod for at arrangere den årlige weekend med Sondra og Markus Ray. Formålet var at få et bredere grundlag for dette og evt. andre arrangementer med frigørende åndedræt, og at gøre det administrativt og juridisk enkelt. Mai havde allerede lagt en stor indsats i arbejdet og i eftersommeren 2015 trådte Alex til. Tove nævnte, at den hidtidige gruppe havde trukket et stort læs ved de tidligere arrangementer.

**Alex** sagde, at foreningen nu var klar med webside, bankkonto, udsendelseslister mv., og at det var tanken at lægge en indsats i at få viden om frigørende åndedræt bredere ud.

**Mai** (sekretær for foreningen) sagde, at der var et godt grundlag i websiden nu, og at hun havde lyst til at både at udvikle den og at igangsætte nogle udadrettede aktiviteter.

### **Pkt. 3 Forelæggelse og godkendelse af årsregnskab.**

**Rolf** (kasserer for foreningen) fremlagde regnskabet for 2014. Der havde ikke været mange aktiviteter. Ved årsskiftet var der et overskud på 137,50 kr. Generalforsamlingen godkendte regnskabet.

### **Pkt. 5 Indkomne forslag**

Generalforsamlingen besluttede at behandle pkt. 5 før pkt. 4.

**Tove** foreslog, at foreningen arrangerede et weekend retreat for foreningens medlemmer i august på Rolfs og hendes sted i Sydsverige.

**Mai** foreslog, at foreningen arrangerer åbne aftener, i første omgang tre aftener til efteråret. Foreningen er medlem af Frivillighedshuset på Sundholmsvej 8, og kan låne et godt lokale der.

Der fulgte en livlig dialog med mange spændende forslag til foreningsinitiativer:

- Komme ud med Frigørende åndedræt andre steder, f.eks. lave et arrangement på det nye spirituelle sted Tinkuy
- Tage kontakt til HeartMath Institute, som har en afdeling i Danmark og som laver dokumentation på, hvad der harmoniserer hjertet
- Betone, hvad frigørende åndedræt betyder for opløsning af kropslige traumer, lave lobbyarbejde i sundhedssektoren – eller politisk arbejde. Der er muligvis lavet undersøgelser af virkningen af frigørende åndedræt på post traumatisk stress.
- Temaaftener, f.eks. for særligt sensitive eller om et bestemt emne

- En bog eller brochure på dansk, som f.eks. kunne ligge på bibliotekerne. Være tydelige med, hvordan mennesker kan identificere sig med åndedrætsterapi
- Historier på hjemmesiden, f.eks. med overskriften "Angst" eller "Intuition"
- Behandlerliste: Foreningen henviser til den liste over breathwork terapeuter, som er under udarbejdelse på Åndedrætsterapiskolens hjemmeside
- Tage kontakt til forskningsverdenen, f.eks. forskeren Gunnar Hansen, evt. søge midler til et forskningsprojekt
- Foreningen kunne interessere sig for "new-me-breathing", som kombinerer åndedræt og kropsterapi. J.D. Thomas er pioneren her. Eller Voice Dialog. Evt. tage kontakt til foreningen "Sind".

#### **Pkt. 4 Fastsættelse af kontingent**

Under hensyn til, at der planlægges en række initiativer og arrangementer, fastsatte generalforsamlingen kontingenter for 2016 til 200,- kr. pr. medlem.

#### **Pkt. 6. Valg af bestyrelsens fire medlemmer, formand, kasserer, sekretær og bestyrelsesmedlem**

Følgende blev valgt med akklamation:

Tove Jensen, formand

Alex Resendorf, kasserer

Mai Lionett, sekretær

Anne-Lise Ugleholdt Pedersen, bestyrelsesmedlem

#### **Pkt. 7 Valg af 1 bestyrelsessuppleant**

Den tidligere suppleant Regine Bistrup havde meddelt, at hun ville modtage genvalg. Regine blev valgt med akklamation.

#### **Pkt. 8 Valg af revisor og revisorsuppleant**

Den tidligere revisor Jesper Bistrup havde meddelt, at han ville modtage genvalg. Jesper blev valgt med akklamation. Rolf Klaffert blev valgt til revisorsuppleant også med akklamation.

#### **Pkt. 9 Evt. valg/nedsættelse af udvalg**

Der blev formeret en række arbejdsgrupper. Den fælles parole er, at det skal være sjovt og let og at vi hjælper hinanden.

**Hjemmesiden:** Mai er redaktør, Alex hjælper som hidtil og Karsten vil gerne bidrage med tekst og billeder.

Alle er velkomne til at sende bidrag til redaktøren, f.eks. anmeldelser/tips om musik og bøger

**Brochure om Frigørende Åndedræt:** Anne og Nina

**Arrangementer:** Mai og Annelise er tovholdere på foreningsarrangementer. De booker lokalet og er i kontakt med dem, der har idéer til temaer. (Nina om skam, Hanne om frigørende åndedræt for særligt sensitive.)

**Udbredelse af Frigørende Åndedræt:** Karsten og Tove

**Retreat for foreningsmedlemmerne i Sverige i weekenden 21-23. august:** Rolf og Tove

#### **Pkt.10 Eventuelt**

Tove nævnte, at weekenden med Sondra og Markus Ray holdes den 26-28. juni. Det bliver "The God Training", og der vil indgå personlig supervision og en session i varmt vand.

Der bliver to gratis introduktionsaftener hos Rolf og Tove med breathwork: Den 19.maj og 11. juni kl. 18.30 og en åben aften med Sondra Ray den 25. juni, hvor hun taler om sin spirituelle mester Babaji.

Binnie kommer til Danmark for en weekend i Maribo i sidste weekend i August. Der er flyere at få for disse events og for Åndedrætsterapiskolen.

Den 23. April 2015

Karsten Qvist, dirigent