

AKTIVERA DITT LYMFSYSTEM

- Må bra med lymfvänlig träning och egenmassage

Lymfsystemet består av ett nätverk med lymfkärl som transporterar bort överflödigt vätska från olika delar av kroppen. Vätskan kallas lymfa. Lymfsystemet är viktigt bland annat för vårt immunförsvar och för att upprätthålla vätskebalansen i kroppen. Ett dåligt fungerande lymfsystem kan leda till försämrat immunförsvar, svullnader och trötthet.

Man kan aktivera systemet med bland annat lugnare rörelseträning, djupandning och olika former av lymfmassage. Lymfterapi är en mjuk behandlingsmetod och består av lätta och rytmiska rörelser som både minskar svullnader lokalt och aktiverar hela lymfkärlssystemet. Det du själv gör för ditt lymfödem har större betydelse än man tror. En kombination av rörelse, underhållsbehandling och egenbehandling ger goda möjligheter att hålla lymfödemet i schack.

Jenni Pettersson från Uteboost och Sari Nikula-Johansson från Kimira välkomnar er till fem tillfällen där vi fokuserar på våra lymfsystem. Vi guidar er till lymfvänliga rörelser via ett lugnt träningspass innan vi lär oss att aktivera lymfsystemet genom massage, lätta och långa strykningar över hela kroppen. Under alla tillfällen fokuserar vi på lite olika tekniker och kroppsdelar.

Varmt välkomna att låta ditt lymfsystem flöda, önskar Jenni & Sari

LYMFTERAPI EGENBEHANDLING:

Lymfsystemet är ett levande system som hela tiden påverkas av vår livsstil och miljön vi lever i. Därför är det bra att ha en regelbunden rutin med egenvård och enkel lymfmassage hemma. Då stöttar du ditt lymfsystem och ditt välmående för långsiktig hälsa. Under dessa sex tillfällen lär vi oss att skapa en rutin som är enkel och hållbar, samt olika tekniker och övningar som är bra för lymfsystemet. Vi betonar också vikten av djupandning. Observera att dessa tillfällen fokuserar på lymfsystemet generellt. Har du specifika frågor eller besvär kan du boka en behandling hos Sari.

LYMFVÄNLIG TRÄNING:

Träning och rörelseövningar bidrar till att aktivera lymfsystemet. För att öka lymfflödet ska träningen vara lågintensiv med lugna, långsamma rörelser och inslag av djupandningsövningar. Pilates är en utmärkt träningsform som kännetecknas av långsamma rörelser och som ger både styrka och kroppslig och själslig harmoni. Det är ett väldigt effektivt sätt att uppnå och bibehålla en frisk och välfungerande kropp.



Sari har drivit sitt eget företag i nästan 10 år som certifierad massageterapeut. Hon är utbildad både som lymfmassör och medicinsk massageterapeut, och har lång erfarenhet av att hjälpa klienter med olika typer av massagebehandlingar.

Jenni är både grupptränings- och pilatesinstruktör. Hon driver sitt eget företag Uteboost, som fokuserar på träning i naturen. Genom Uteboost inspirerar Jenni sina deltagare till att kombinera motion med den läkande kraften av att vara utomhus. Mer info: www.uteboost.se

WORKSHOP OM LYMFA HOS ÅKERSBRO & CO

DATUM: 11.11.-9.12.

DAG: MÅNDAGAR (5 GÅNGER)

TID: 18:30-20:00

PRIS: 1250 KR FÖR ALLA 5 TILLFÄLLEN

- Priset inkluderar två instruktörer och fem tillfällen på Åkersbro & co, med möjlighet för ombyte.
- Ett lymfvänligt träningspass med fokus på rörlighet och pilates, andningsövningar samt verktyg för att utföra egenmassage som aktiverar lymfsystemet.
- Varje tillfälle inleds med en genomgång, följt av ett ca 30 min träningspass och 30 min utforskning av egenbehandling.
- Alla fem tillfällen har variation på övningar samt nya tekniker.

ANMÄLAN Mejl till: info@uteboost.se
Antalet platser är begränsat till max 10 personer, tidig bokning rekommenderas.

BETALNING Faktura med betalningsinformation skickas i samband med bokningsbekräftelsen.

PLATS Åkersbro & co, Garnviksvägen, Åkersberga | www.akersbro.se

FRÅGOR Kontakta Jenni på info@uteboost.se