

FÖRELÄSNING OM LYMFSYSTEMET

- Må bra med lymfvänlig träning och egenvård

Välkomna på en föreläsning om lymfsystemet!

Sari och Jenni, i samarbete med Stationen c/o Stomsi, bjuder in till ett inspirerande event med fokus på din hälsa och hur du kan ta hand om ditt lymfsystem.

Lymfsystemet är ett nätverk av lymfkärl som transporterar bort överflödigt vätska från kroppen. Vätskan, kallad lymfa, spelar en viktig roll för vårt immunförsvar och vätskebalans. Om lymfsystemet inte fungerar optimalt kan det leda till nedsatt immunförsvar, svullnader och trötthet. Vi går igenom hur du kan stödja lymfsystemet genom lugn rörelseträning, djupandning och lymfmassage – enkla verktyg som kan göra stor skillnad för din hälsa.

När: Måndag 3 mars kl. 19:00–20:15

Antal deltagare: Max 15 personer

Var: Stationen c/o Stomsi, Österskärsvägen 25

Pris: 160 kr/person

**I priset ingår föreläsning, te/kaffe, snacks samt en goodiebag.*

Bonus: Om du anmäler dig till vår lymfakurs (sex tillfällen mellan 6/3–10/4) är detta event gratis för dig!

Anmälan: Senast 26 februari till Jenni på info@uteboost.se

Vi ser fram emot att träffa dig!

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 en engagerad grupptränings- och pilatesinstruktör som driver Uteboost, sitt eget företag med fokus på träning i naturen, hälsoevent och aktiva resor. Hon brinner för att inspirera sina deltagare till att uppleva rörelseglädje genom en kombination av motion, gemenskap och praktiska tips för träning i vardagen. Mer info: www.uteboost.se

