

HALVDAGSWORKSHOP OM LYMFHÄLSA

- Stärk ditt lymfsystem med pilates & egenvård



Lymfsystemet är ett nätverk av kärl som transporterar bort överflödigt vätska – den så kallade lymfan – från kroppens vävnader. Det spelar en viktig roll för både immunförsvar och vätskebalans. När systemet inte fungerar optimalt kan det leda till svullnad, trötthet och nedsatt immunförsvar. Det finns mycket du själv kan göra för att stötta ditt lymfsystem, till exempel lugn rörelseträning, djupandning och egen lymfmassage.

Välkommen till en halvdagsworkshop med fokus på lymfhälsa!

- Plats: Naturnära Runö Möten & Events
- Medverkande: Jenni Pettersson, Uteboost & Sari Nikula-Johansson, Kimira
- Dagen inleds med välkomstsmoothie och frukt
- Därefter får du en introduktion till lymfsystemet
- Andningsövningar som kickstartar kroppens flöde
- Ett mjukt men stråkande pilatespass anpassat för att gynna lymfcirkulationen
- Efter en kort paus lär vi oss egenmassage med lätta, långa strykningar som aktiverar flödet i hela kroppen
- Du får även prova några redskap som stödjer lymfsystemet
- Som avslutning: bastu och pool på Runö

En bättre söndag – och din kropp kommer att tacka dig. Varmt välkommen att låta ditt lymfsystem flöda!

LYMFTERAPI EGENBEHANDLING:

Lymfsystemet är ett levande system som hela tiden påverkas av vår livsstil och miljön vi lever i. Därför är det värdefullt att ha en regelbunden rutin med egenvård och enkel lymfmassage hemma. På så sätt stöttar du ditt lymfsystem och ditt välmående – för en långsiktig hälsa. Under detta tillfälle lär vi oss att skapa en enkel och hållbar rutin samt olika tekniker och övningar som är bra för lymfsystemet. Vi betonar även vikten av djupandning som en del av egenvården. Observera att detta tillfälle fokuserar på lymfsystemet i allmänhet. Har du specifika frågor eller besvär är du välkommen att boka en privat 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 en engagerad grupptränings- och pilatesinstruktör som driver Uteboost, sitt eget företag med fokus på träning, 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

WORKSHOP OM LYMFA HOS RUNÖ MÖTEN & EVENTS

DATUM: 19 APRIL 2026

DAG: SÖNDAG

TID: FRÅN 12:30 TILL CA 15:30/16:00

PRIS: 695 KR PER PERSON

Priset inkluderar:

- Två instruktörer
- Föreläsning om lymfsystem
- Andningsövningar
- Pilates-träningspass
- Guidning i egenvård
- Prova på lymfvänliga redskap
- Smoothie, frukt, powerbar
- Runös bastu och inomhus pool

ANMÄLAN Mejla till: info@uteboost.se
Antalet platser är begränsat till max 14 personer.

BETALNING Faktura med betalningsinformation skickas i samband med bokningsbekräftelsen.

PLATS Runö Möten & Events,
Näsvägen 100, 184 44 Åkersberga.
Stor parkeringsplats finns!

FRÅGOR Kontakta Jenni på:
info@uteboost.se