



Datum  
28-29 okt  
25-26 nov

## Fördjupning av lymfsystemet

En utbildning om kopplingen mellan  
andning, cirkulation och hormonell  
hälsa i praktiken

Under två helger fokuserar vi på lymfsystemet och dess komplexa samspel med hormoner och immunförsvaret.

- Lymfsystemets roll i immunförsvaret och cirkulationen.
- Hormonella kopplingar till lymfproblem.
- Praktiska tekniker för kroppsläsning och lymfmassage.

**Pris:** 10.000 kr. exklusive moms.  
*Lunch ingår alla fyra dagar.*

**Plats:** Kurslokal i Tranås.  
*Fri parkering.*

**Antal platser:** 10 stycken.  
*Först till kvarn gäller.*

**Anmälan:** [fattakroppen.se](http://fattakroppen.se)  
*Klicka här »*

### Övernattning

*Alla hotell ligger cirka 15 minuter från kurslokalen.*

Badhotellet Stadens SPA\*\*\*\*  
*I samarbete med Fatta kroppen erbjuds ni 20% rabatt.*

Best Western Hotel Statt\*\*\*  
Hotell Åberg\*\*



## Schema och upplägg

*Tiderna är ungefärliga*

### Helg 1

#### Lördag kl 10-17

- 10.00 - 11.30: Presentation och introduktion till lymfsystemet och dess funktion.
- 11.30 - 13.00: Vad är lymfsystemet? Immunförsvar - yttre och inre hot.
- 13.00 - 14.00: Lunch
- 14.00 - 16.00: Cirkulation, återhämtning/rörelse, och interstitialvätskans roll för pH och hormonreceptorer.
- 16.00 - 17.00: Praktik: Kroppsläsning - visuella obalanser och flexibilitet.

#### Söndag kl 9-16

- 09.00 - 10.30: När kan det bli tokigt? Ärr, operationer, dålig cirkulation, spända muskler.
- 10.30 - 12.00: Cisterna chyli roll vid lymfmassage och andningens roll.
- 12.00 - 13.00: Lunch
- 13.00 - 15.00: Den hormonella kopplingen till lymfproblem.
- 15.00 - 16.00: Egenvård: Andningsövningar, strykningar.

### Helg 2

#### Lördag kl 10-17

- 10.00 - 11.30: Östrogendominans - vad är det, hur uppstår det?
- 11.30 - 13.00: Det hydrofoba progesteronet, högt insulin/nedsatt metabolism.
- 13.00 - 14.00: Lunch
- 14.00 - 16.00: Praktik: Känn in spända muskler, andningsövningar.
- 16.00 - 17.00: Väck lymfnoderna, lossa slagg.

#### Söndag kl 9-16

- 09.00 - 10.30: Kortisol och binjurars roll för könshormonerna.
- 10.30 - 12.00: Praktik: Mjuka upp, förs med andning.
- 12.00 - 13.00: Lunch
- 13.00 - 15.00: Egenvård: Tåhäv med änglavingar och korrekt andning.
- 15.00 - 16.00: Avslutning med kursintyg.