



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 2 pers: 10.000 kr. exkl moms.
Lunch ingår alla fyra dagar.

Plats: Kurslokal i Tranås.
Fri parkering.

Antal platser: 10 stycken.
Först till kvarn gäller.

Anmälan: 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**

**Kom två,
beta för en!**

Vi har premiär för våra utbildningar i Tranås och erbjuder därför "två för priset av en".



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.