



Datum
18-21
mars 2024

Fördjupning av lymfsystemet

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

Under fyra dagar 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.

Early bird: Boka innan 10 januari
2024 för två personer till priset
av en.

Pris: 10.000 kr. exkl moms per
person. *Lunch ingår alla fyra dagar.*

Plats: Apple hotel, Göteborg.
Fri parkering.

Antal platser: 10 stycken.
Först till kvarn gäller.

Anmälan: fattakroppen.se
Till anmälan »

Övernattning

Bra erbjudande finns på Apple
hotel, där vi håller utbildningen.
*Ange Fatta Kroppen när du bokar
och hälsa från Malin & Anders!*

**Kom två,
beta för en!**

Early bird
"Två för priset
av en", om ni
bokar innan den
10:e jan 2024.



Schema och upplägg

Dag 1

Start kl 13:00

- Presentation och introduktion till lymfsystemet och dess funktion.
- Vad är lymfsystemet? Immunförsvar - yttre och inre hot.
- Cirkulation, återhämtning/rörelse, och interstitialvätskans roll för pH och hormonreceptorer.

Dag 2

- Praktik: Kroppsläsning - visuella obalanser och flexibilitet.
- När kan det bli tokigt? Ärr, operationer, dålig cirkulation, spända muskler.
- Cisterna chyli roll vid lymfmassage och andningens roll.
- Den hormonella kopplingen till lymfproblem.
- Egenvård: Andningsövningar, strykningar.

Dag 3

- Östrogendominans - vad är det, hur uppstår det?
- Det hydrofoba progesteronet, högt insulin/nedsatt metabolism.
- Praktik: Känn in spända muskler, andningsövningar.
- Väck lymfnoderna, lossa slagg.
- Kortisol och binjurars roll för könshormonerna.

Dag 4

Avslut ca kl 13:00

- Praktik: Mjuka upp, förs med andning.
- Egenvård: Tåhäv med änglavingar och korrekt andning.
- Avslutning med kursintyg.