

Lymf Kalmar Län bjuder in till kurs "Att leva med Ödem" i Löttorp 14-15 september



I brist på kunskap och behandling hos sjukvården måste vi hitta kunskap och vägar att behandla oss själva så långt det går. Den här kursen är ett sätt att öka kunskapen och ge redskap för en mer fungerande vardag för kursdeltagarna. Kursen blandar teori, med praktik och erfarenhetsåterföring.

Kursdag 1 Lördag 14 september

Kl 12.00 -13.00 Incheckning och lunch

kl 13.00 - 14.00

Grupp 1 Nostrafon, med Liselott Sjöqvist, lokal Snäckan

Grupp 2 Kroppsstimulator med Ulrika Fransson, lokal Havet

Kl 15.00 - 15.20 Frukstens betydelse för lymfsystemet med Eva Elsrud

Kl 15.20 - 18.00 Bassängträning i varmbassäng enligt Aqua Lymphatic Therapy - The Tidhar Method

Gemensam middag på restaurang Morell i Löttorp

Kl 19.30 - 20.30

Grupp 1 Kroppsstimulator med Ulrika Fransson, lokal Havet

Grupp 2 Nostrafon, med Liselott Sjöqvist, lokal Snäckan

Kursdag 2 Söndag 15 september

kl 8.00 Frukost

kl 8.30 - 9.30 Medicinsk QiGong enligt Biyunmetoden

kl 9.45 - 11.00 Lymfologi med Ingela Thuresson

kl 11.15 - 12.00 Kost för lymfsystemet med Liselott Sjöqvist & Ulrika Fransson

Lunch

Kl 12.30 -13.15 Lipödemoperationer med Eva Elsrud

kl 13.30- 14.45 Lymfologi med Ingela Thuresson

kl 14.45-15.00 Kursutvärdering och avslutning av kursen

Lymfologi med Ingela Thuresson, lymfolog och lymfmassör:

- *Lymfsystemet och dess funktion, egenvård, kost som stöttar lymfsystemet*
- *Egenmassagen*
- *Andning + andningsövning*
- *Stress och lymfsystemet*
- *Uppföljning lymftejning*
- *Enkla lymfatisk yoga positioner som förbättrar flödet för lymfsystemet*
- *Mindfulnessövningar*

Kursdagarna är för medlemmar i Lymf Kalmar Län som har Lymfödem, Lipödem och/eller Dercum.

Anmälan till eva@lymfkalmarlan.se

Samåkning: Ange om du har plats i bilen eller vill samåka och varifrån.

Deltagarna i respektive bil delar på kostnaden för resan.

Investering

- 200 kr för två dagar betalas senast 1 september

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.