

# Lymf Kalmar Län bjuder in till medlemmar till digital kurs 12-13 september "Att leva med Ödem"

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. Alla deltagare får ett kompendie för vardera andning och lymfologi, samt en USB med lymfstimulerande videor på övningar att göra i bassäng.

## Kursdag 1 Lördag 12 september

Kl 9.00 - 12.00 Andningskurs med Madeleine Blomberg,  
inklusive 30 min fikarast

kl 12.00 - 13.00 Lunchrast

kl 13.00 - 14.30 Andningskursen fortsättning

kl 14.30 - 15.00 Fikarast

kl 15.00-16.00 Bassängträning enligt Dorit Tidhar



## Kursdag 2 Söndag 13 september

kl 9.00 - 10.00 Medicinsk QiGong enligt Biyunmetoden

kl 10.00 - 10.30 Fikarast

kl 10.30 - 12.00 Lymfologi med Ingela Thuresson

Kl 12.00 - kl 13.00 Lunch

Kl 13.00 -15.00 Lymfologi fortsättning

kl 15.00-15.30 Kursutvärdering och avslutning av kursen



Andningskursen med Madeleine Blomberg, utbildad andningsinstruktör

Lymfologi med Ingela Thuresson, lymfolog och lymfmassör.

## Andningskursen

Andningens betydelse för att stödja kroppens lymfflöde är avgörande. En felaktig eller bristfällig andning kan minska flödet. En förbättring av andningen kan öka flödet och stödja det. Särskilt viktigt är det när det är blockeringar i lymfflödet, då behöver lymfsystemet extra hjälp av andningen.

MTC AndningsVandring – en “tipspromenad” full av intressanta fakta som tar dig steg för steg fram emot en avslappnande och läkande andning. Nyttiga övningar för att hitta sina viktigaste andningsmuskler.

Till varje deltagare medföljer: Ett protokoll att fylla i under rundan och ett deltagarkompendium med alla viktiga grunder i för att kunna fortsätta sin andningsresa på egen hand. Andningsvandring är framtagen i samarbete med studieförbundet NBV.

### Lymfologi innehåller:

- Lymfsystemet + immunsystemet + egenvård
- Lymfyoga övningar
- Egenmassagen lymf
- ALP
- Stress Mindfulness + övningar
- Självsnällhet Sömn
- Frågor + extratid

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

Anmälan till [eva@lymfkalmarlan.se](mailto:eva@lymfkalmarlan.se)

Investering: 200 kr för två dagar betalas senast 1 september till BG 5222-6289 eller SWISH 1235002316. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

**OBS! Kursen ges digitalt via digitala plattformen zoom.** Vi kan träna tillsammans innan så ni känner er trygga. För er som vill detta gäller inloggning på lördagen kl 8.30-9.00. Meddela om du vill vara med då och bli informerad om hur vi gör och prova på innan vi kör igång kl 9.00 med själva kursen. Har du andra frågor är du välkommen att höra av dig till [Ulrika@lymfkalmarlan.se](mailto:Ulrika@lymfkalmarlan.se).