

# KURS I LYMFHÄLSA

Det här är kursen för dig som vill lära känna ditt lymfsystem och lära dig mer om hur du själv kan stärka din lymfhälsa. Vi träffas 3 tillfällen och samtalar, lär oss mer om lymfsystemet och provar olika egenvårdstekniker som egenmassage, andningsövningar och mjuka, grundläggande yogaövningar. Du behöver inte ha erfarenhet av yoga.

Du kan förvänta dig:

- Värdefull information om lymfsystemet
- Tips och inspiration för egenvård
- Genomgång av egenmassage
- 1 yogaklass / tillfälle med fokus på andningsövningar och mjuka rörelser för att aktivera lymfsystemet samt kroppens eget lugnochro system
- 2 ljudfiler, en andningsövning och en avslappning, för eget utövande under och efter kursen
- En god kopp te och tid för samtal och frågor

DATUM för höstens två kursomgångar:  
26e september, 3e oktober, 10e oktober eller  
7e, 14:e och 21:a november

TID: 18:00 - 20:15  
PLATS: Söder, Eskilstuna

Investering: 995kr  
Monica Tonhammar, Medicinsk lymfterapeut  
Sandra Fagerström, yogalärare & samtalscoach

Boka din plats på [bokadirekt.se](http://bokadirekt.se): Monicas Lymfhälsa AB