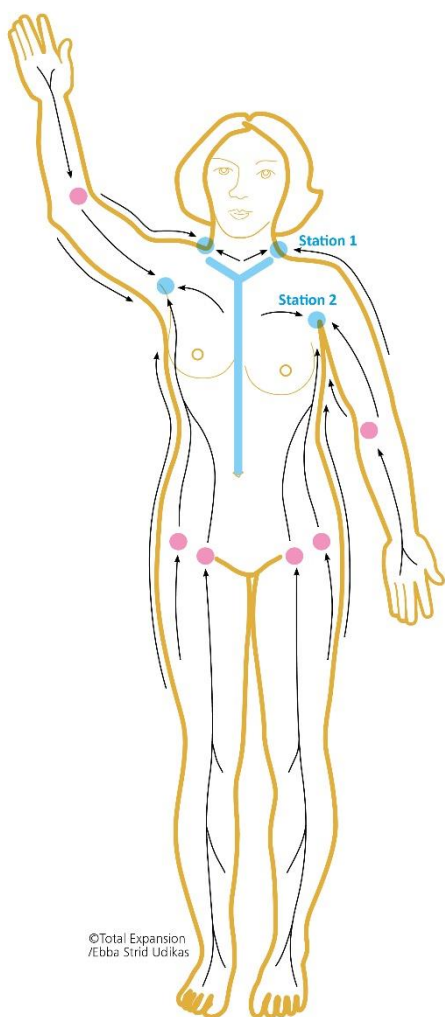


Lymfmassage, egenvård



Lymfsystemet är kroppens avlopp och en viktig del i kroppens immunsystem. Genom att ge dig själv lymfmassage förbättrar du lymfsystemets förmåga att ta bort slaggprodukter, inflammationsämnen och vätska ur kroppen.

Du hjälper ditt immunförsvar, får starkare och smidigare muskler, minskar svullnad, stelhet och smärta inklusive träningsvärk.

Kom och lär dig hur du kan massera dig själv samt få tips på vad du ytterligare kan göra för att stärka flödet i ditt lymfsystem.

Tid: Måndag 6/2 18.30-20.00

Plats: Ljuskärrsvägen 5, Saltsjöbaden (5 min. promenad från Saltsjöbadens centrum, Tippen, parkeringsplats intill lokalen.)

Pris: 275:-, dokumentation och fika ingår

Anmälan och info: kristin@hjartkraft.se, 070-631 24 36, senast 4/2



Kristin Bomanson
Massageterapeut
Lymfmassör
Rosenterapeut



Hjartkraft
Hjartkraft.se