

# YOGAREATRET FÖR LYMFSYSTEMET & HÄLSAN



Följ med oss på en härlig yogaretreat till vackra Fårö 28-29 juli. Du kommer lära dig mer om lymfsystemet och dess betydelsen för hälsan och vad du själv kan göra för att må bättre.

Vi kommer varva teori med praktiska övningar i ett skönt flöde.

Föreläsningar om lymfsystemet, kost och egenvård.

Praktiska övningar som yoga, qi gong, meditation och egenvård.

I priset ingår fika, lunch samt ett egenvårdspaket till ett värde av 500:-

Lymfsystemet är ett viktigt organ för kroppens funktion och hälsa. Lymfsystemet transporterar bort överflödsvätska och slaggämnen och är en viktig del av immunförsvaret. När lymfsystemet ej fungerar kan det resultera i: ökad volym (ödem) i vissa kroppsdelar, irritation av vävnaderna och inflammatoriska reaktioner, smärta och värk, immunförsvaret kan försvagas och du kan bli mer mottaglig för sjukdomar.

Retreatet passar alla som vill veta mer om lymfsystemet, har smärtproblematik, ofta blir sjuk, stressade personer, skador efter operativa ingrepp eller har kroniska ödem.

#### Varmt välkomna önskar

**Heléne Strandberg:** Lärare och utbildare i Manuell Lymfdränage, Licensutbildad massageterapeut, kostrådgivare, personlig tränare, yogalärare & postural tränare

**Maria Sandelin Nordeman:** Licensierad lymfolog, massageterapeut, yogalärare, träningsinstruktör och certifierad hudterapeut

För mer information och anmälan:

[info@heleneshalsorum.se](mailto:info@heleneshalsorum.se)  
[aria@mariashalsorum.se](mailto:aria@mariashalsorum.se)

Minst 8 deltagare max 14 st  
anmäl dig senast den 30 juni  
Investering: 3700 kr