



Är du nyfiken på ditt lymfsystem?

Vårt lymfsystem är verkligen fascinerande. Det är på samma gång både vårt reningsverk och vårt avloppssystem. Ett fungerande lymfflöde gör oss mindre svullna, minskar värk och domningar, ger oss bättre immunförsvar och gör oss piggare.

Och det finns mycket vi kan göra för att hjälpa oss själva och få ett bättre flöde!

Den här dagen går vi all-in på vår lymfhälsa. Vi kommer lära oss hur systemet fungerar vad som kan vara effekten av ett sämre flöde, och hur vi kan göra för att göra det bättre. Under dagen kommer vi göra lymfyoga, lära oss egenvård, meditera och självklart blir det även en god lunch.

Vi, Åsa och Helena, hälsar Dig välkommen att lära dig mer, inspireras och få nya kunskaper som kommer hjälpa dig på vägen mot ett bättre mående och en bättre lymfhälsa. Dagen inleds med yoga och fortsätter sedan med övriga aktiviteter, lunch, föreläsning och överraskningar.

- Plats: Skogås Racketcenter, spegelsalen plan 2.
- När: 23 mars kl 10-15
- Pris: 895 kr. Boka tidigt pris 695 kr tom 15 feb.

Anmälan sker genom att betala in avgiften på swisch nr 123 184 88 52 eller bg 647-6360 (Naturkraft H.I.T.) samt att maila dina kontaktuppgifter till asa.eklov@naturkraftthit.se Anmälan är bindande.

Dagen passar alla, både dig som har värkproblematik, svullnader, ödem etc och dig som "bara" är nyfiken och vill lära dig mer. Inga förkunskaper krävs! Är det något du undrar över kontakta Åsa 070 3030223 eller Helena 0706 937223 (hittabalansen.se),

Varmt välkomna med din anmälan.
Hälsningar Åsa och Helena