

Gästkrönikör: Jenny Bergström

NR 1 2015

Kroppps

terapeuten

CAROLINE
- bagerska och massör i ett

**Sista chansen
anmäla sig till
inspirations-
helgen**

**Medicinsk yoga
- yoga på recept**

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Nytt år och nya möjligheter

Är din lön konkurrenskraftig? Är de produkter du säljer ekologiska? Hur lönsamt är gymmet du tränar på? Hur går friskvårdsbranschen i sin helhet?

I vår kommer branschens första facktidning ut på marknaden. Tidningen heter Check och riktar sig till alla som försörjer sig inom marknaden friskvård. Personliga tränare, massagerapeuter, kost- och näringsrådgivare, coacher, hudvård – listan kan göras lång.

Leverantörer och anläggningar finns också i fokus, och så självklart all ”runt omkring”-verksamhet såsom banker, försäkringar och mycket mer. Det finns ett upp-

dämt behov av att få veta vad som sker i branschen, hur alla andra gör och vilka de senaste rönen är.

Några större förbund, som Kroppsterapeuterna, har råd att ge ut sin egen tidning. Men de allra flesta som försörjer sig på marknaden är inte organiserade och saknar därmed kontakten med sin omvärld. Kroppsterapeuten har ett medlemsperspektiv, medan Check får ett omvärldsperspektiv.

I flera år har medlemmarna i Kry fått en extra tidning som ett komplement, ett mervärde till Kroppsterapeuten. Efter påtryckningar från medlemmar bestämde vi oss för att bryta med tidningen Hälsa och prova nya tid-

ningar. Topphälsa, Yoga och Stark är exempel på detta. Med en ny branschtidning på marknaden har vi naturligtvis sett till att alla medlemmar får den också.

Yrkesrollen förändras

Det blir mindre vanligt att bara arbeta med en metod. De allra flesta väljer att bredda sitt utbud med fler behandlingsmetoder, kost och/eller träning. En del säljer produkter på klinikerna. Det är bra! Verksamheten blir mindre känslig för fluktuationer. När en del går mindre bra kan det kompenseras av andra delar i verksamheten.

En medlemsenkät bör ha landat i din inkorg. Om inte, se till att dina kontaktuppgifter är uppdaterade. Med viss regelbundenhet skickar vi ut frågor som berör dig som medlem. Vi är mycket tacksamma om du tar dig tid att svara. Vi vill veta vad du tycker!

2015 års marknadsföringskampanj blir nästan helt och hållet digital med ett budskap – boka tid!

Av den anledningen är det viktigt att du har uppdaterat dina kontaktuppgifter: adress, telefon mail och hemsida så att kunderna kan nå dig!

Ta en titt under din sida på ”Boka tid” på Kroppsterapeuternas hemsida och kontrollera att du syns med dina aktuella kontaktuppgifter. Logga annars in på medlemsnätet och ändra dina uppgifter under ”Ändra adress”.

Vi ses på årsmötet!

PETER

Det är vår

Tankens kraft är som bekant stor. Och jag tänker att det är vår. En Rickard Rätträdig skulle säkert mena att jag far med osanning och hävda att det inte ens här i de sydligaste delarna av landet där jag befinner mig är speciellt vårigt, men jag har bestämt mig. Nu får det vara nog med mörker och elände. Nu är det vår!

I detta nummer av Kroppsterapeuten har vi mycket spännande att erbjuda. Först måste jag slå ett slag för vår årliga inspirationshelg med årsmöte den 21-22 mars. Kolla in sidorna 12-13. Själv ser jag mycket fram emot att lyssna både på Glenn Bilby som ska föreläsa kring träning och rehab och till Gunnar Michanek som föreläser om mindfulness. Och, inte minst, att få chansen att träffa alla er som bokat in denna helg i er kalender!

Är du intresserad av yoga så kan säkert artikeln på sidan 22-23 om Göran Boll och medicinsk yoga vara något för dig. Och är du intresserad av Ayurvedisk massage så

kan kanske artikeln om Johan Ljungsberg och utbildningar på sidan 24-25 vara av intresse. Du får heller inte missa att läsa mer om bagerskan och massören Caroline Ahlqvist på sidan 18-19. Härom året vann hon Hela Sverige Bakar – helt otippat enligt henne själv. Snacka om inspirationskälla och energiknippe. Hos henne är det helt säkert vår året om!

Njut av våren, vi hörs

KAJSA



Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är
Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds
medlemstidning och utkommer
fyra gånger per år.

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 2/2015
är den 3 juni.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



KAJSA JACOBSSON
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbokning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00
Fax 08-32 90 85
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSBILD

Caroline Ahlqvist

FOTO

Lina Eriksson

FORMGIVARE

Rose-Marie Strandberg
Exaktamedia

TRYCK

Exaktaprinting



Innehåll

Information till medlemmar

Validera din kunskap5

Tips om marknadsföring i sociala medier6

Vårt samarbete med Barncancerfonden8

Att massera barn

Dags för inspirationshelg med årsmöte.....12

Gästkrönikör: Jenny Bergström, HälsoStark14

Fördelarna med Bokadirekt.....16

Caroline Ahlqvist, bagerska och massör.....

Göran Boll om medicinsk yoga20

Praktiska övningar från tidningen STARK

Utbildningar inom ayurveda

Kry-expert: Mia Josjö26

Tävling/vinnare28

Nätverket IASK31



Besök oss på facebook!



4



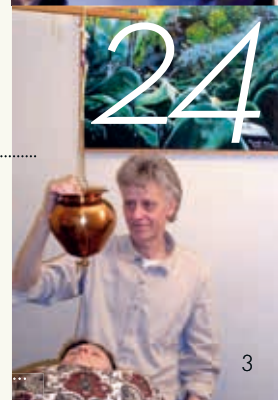
10



18



22



24

Kry på Fitnessfestivalen



I behandlingsbåsen hos Kry gick det lugnt och fint tillväga.



Betydligt mer action var det på resten av Fitnessfestivalen.

I slutet av november 2014 var det Fitnessfestival i Göteborg. Kroppsterapeuterna ställde ut på mässan och erbjöd prova på-behandlingar till besökarna.

– Det var engagerade medlemmar som ställde upp och behandlade och kunderna var positiva och gav konstruktiv feedback, det var en riktig egoboost, säger Anita Jonsson, en av de som ansvarade för Kroppsterapeuternas monter.

Micael Nydén var också med och jobbade i montern:

– Mässan flöt på bra och vi stod på en plats där vi syntes väl. Behandlingsbåsen fungerade också jättebra. Extra roligt var att även de som tävlade sökte upp oss för lite beröring. De brukar vara mer svårövertalade även om de kan behöva massage mer än andra ibland.

Under Fitnessfestivalen fortsatte Krys insamling till Barn-cancerfonden. De som fick en prova på-behandling hade möjlighet att ge ett bidrag till insamlingen, vilket många valde att göra.

Kroppsterapeuterna vill också tacka Sportapoteket som sponsrade med bänkpapper under Fitnessfestivalen.

Varannan under 25 har tillfälligt jobb

Enligt en rapport från LO ökar åter antalet personer med tidsbegränsade anställningar. Bland dessa är kvinnor, unga och arbetare överrepresenterade.

Både antalet personer och andelen med tillfälliga jobb ökar, enligt undersökningen.

Första kvartalet 2014 hade 618 200 personer tillfälliga jobb, vilket motsvarar 15 procent av arbetskraften. Detta är i nivå med rekordåret 2007 när 622 000 personer, motsvarande 16 procent av arbetskraften, var visstidsanställda. Efter 2007 och finanskrisen sjönk antalet anställda.

Bland kvinnor har 17 procent tillfälliga jobb, jämfört med 13 procent av männen. Bland unga under 25 år - som har ett jobb - är 52 procent visstidsanställda. Var femte arbetare, 20 procent, har en tidsbegränsad anställning,

jämfört med 12 procent bland personer med tjänstemannayrke.

De ottrygga jobben finns främst i sektorer som kultur, nöje och fritid, 45 procent, hotell, 44 procent och restaurangbranschen, 43 procent. Lägst andel tidsbegränsat anställda arbetare är det inom tillverkningsindustrin och byggbranschen, nio respektive åtta procent.



VALIDERA DIN KUNSKAP

Validera dina kunskaper som kroppsterapeut och synliggör dem i ett kompetensbevis.

Passa på att anmäla dig till Kroppsterapeuternas valideringsgrupp i mars, det finns i nuläget enstaka platser kvar. Gruppen därpå startar i juni. Anmälan görs till validering@kroppsterapeuterna.se med namn, medlemsnummer och personnummer samt vilken grupp man vill göra sin validering i.

Läs mer på hemsidans medlemssidor.

Kroppsterapeuterna har valt att samarbeta med Nordiskt Valideringsforum och därför sker valideringen genom deras system. I det senaste nyhetsbrevet berättar Nordiskt Valideringsforum om andra kunder som också använder detta valideringssystem. En av dem är Folkbildningsförbundet:

"Folkbildningsförbundet med sina 10 studieförbund tar ett omfattande grepp för synliggöra generella kompetenser både internt och externt. De kommer med sin bredd och täckning över hela Sverige att bli en ny spännande aktör inom validering.

– Det är viktigt att synliggöra de kun-

skaper, färdigheter och kompetenser människor får när de deltar i verksamhet som folkbildningen anordnar. Vi tror att nya värden för människors livslånga lärande kan lyftas upp och bli transparent i andra verksamheter. Ur ett individperspektiv är det oerhört givande att de kunskaper, färdigheter och kompetenser man besitter bekräftas, säger Göran Hellmalm, kvalitetsansvarig och omvärldsanalytiker på Folkbildningsförbundet."

Anna Karin Törnberg är VD på Nordiskt Valideringsforum.

– Det är spännande med Folkbildningsförbundet som en modig aktör som nu vill ta plats och göra skillnad genom att visa på kompetens både hos egen personal och på deltagare i Studieförbundens olika verksamheter. I ett första steg har de valt att lyfta fram generella kompetenser, så som ledarskap, kommunikation och att arbeta i grupp. Man börjar med ett internt arbete, men jag tror att Studieförbunden genom Folkbildningsförbundets arbete kommer att bli en stor och viktig aktör vad gäller externt utbildningsarbete och validering.



Hög tid att nominera till årets medlem

Är det någon som du speciellt tycker är värd att bli årets medlem. Kanske någon som har förmågan att inspirera och motivera andra? Kanske är det någon som lagt ner tid och energi utöver det vanliga.

Deadline för nominering är den 12 mars och glöm inte att motivera varför vi ska välja just denna person!

Maila till info@kroppsterapeuterna.se och namnge mailet med: Nominering till Årets medlem 2015

Kry:s nya yrkeskategorier

Många av Kroppsterapeuternas medlemmar har flera olika kompetenser och utbildningar i sin verktygslåda. Du som redan är medlem och dessutom är utbildad till kostrådgivare, näringsterapeut eller yogalärare, kan nu maila in dina diplom/intyg (gäller längre utbildningar) till info@kroppsterapeuterna.se, för att se om din utbildning är godkänd enligt Kroppsterapeuternas kriterier. I och med att du blir registrerad under ännu en yrkeskategori, blir du också sökbar under denna på förbundets hemsida.

Från och med årsskiftet 2015 är det möjligt för kostrådgivare, näringsterapeuter och yogalärare som gått längre utbildningar hos kvalitetssäkrade utbildningsanordnare att bli medlemmar i förbundet.

Viktiga datum 2015

Nätverksgruppen Rosenmetoden anordnar medlemsträff	20 mars
Nätverksgruppen Zonterapi anordnar medlemsträff	20 mars
Inspirationshelg med årsmöte	21 - 22 mars
Kursstart Marknadsföringsutbildning Blifullbokad.nu	mars, v 10
Kursstart Marknadsföringsutbildning Blifullbokad.nu	april, v 16
Halvårsfakturerings	maj
RIEN, möte i Tyskland	maj
Massagens Dag	12 maj
Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering	juni
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 2	29 juni
Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering	september
Nordiskt Branschråd för Massage, årsmöte	11-12 september
Kursstart Marknadsföringsutbildning Blifullbokad.nu	september, v 39
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 3	1 oktober
NRN, möte i Danmark	24 oktober
Kursstart Marknadsföringsutbildning Blifullbokad.nu	november, v 46
Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering	december
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 4	22 december



Allt fler småföretagare använder **sociala medier**

Allt fler småföretagare använder sociala medier i sin verksamhet. Drygt en av fem får dessutom nya kunder den vägen. Det visar en färsk undersökning från ekonomiföretaget Visma.

I enkäten, som genomfördes i november förra året, fick 1 000 småföretagare från hela landet svara på frågan "Har du fått någon ny kund via sociala medier?". Av de inkomna svaren var det 22 procent som svarade ja och 38 procent nej, resterande (40 procent) uppgav att de inte använde sociala medier.

Utifrån svaren ovan kan man dra slutsatsen att sociala medier är effektiva kanaler för mindre företag att nå ut med sina budskap i – både gällande kostnader och arbetsinsats.

Småföretagare lär av varandra
Tidigare undersökningar har visat att sociala medier i första hand används av större företag och organisationer. I början av 2014 visade statistik från SCB att bara 28 procent av företagen med färre än 10 anställda fanns på exempelvis Facebook eller Twitter.

– Vår enkät tyder på att en snabb förändring håller på att ske eftersom 60 procent faktiskt anger att de finns på sociala medier med sina företag. Jag tror att många småföretagare lär sig av varandra och får inspiration från exempelvis nätverk som de ingår i, säger Rolf Dahlberg, vd för Visma Spcs, på företagets hemsida.

SCB:s kartläggning visade att användningen av sociala medier var mest utbredd bland företag inom information

och kommunikation (77 procent) samt hotell och restaurang (68 procent). Minst vanligt var det inom byggindustrin (20 procent).

TIPS FÖR FRAMGÅNG

Med hjälp av sociala medier kan du stärka ditt eget företags varumärke, marknadsföra produkter eller bygga relationer till både nuvarande och framtida kunder. Här följer några saker som kan vara bra att tänka på.

1. Nischa dig

Det finns stora skillnader mellan de olika kanalerna. Vem riktar du dig till? Var vill du synas? Hur vill du uppfattas? Tänk igenom detta innan du väljer en eller flera kanaler.

2. Anpassa ditt budskap

Ditt budskap ska anpassas till kanalen. Sociala medier är tvåvägskommunikation.

3. Var frekvent med uppdateringen

Du har gjort ett åtagande när du börjar använda sociala medier som företagare. Se till att inte svika dina gillare, de följer dig av en anledning och förväntar sig att få utdelning.

4. Ha koll på inkorgen och kommentarer

Direktkontakt lönar sig så se till att du håller koll på om någon kontaktar dig. Du bör återkoppla snarast möjligt för att visa att du är en seriös företagare.

5. Akta dig för ironi

Det som kanske menas väl kan uppfattas helt annorlunda av mottagaren. Vi har alla olika erfarenheter i våra ryggsäckar.

6. Hantera kritik

Alla har rätt till en åsikt. Svara, och ta dialogen utanför forumet. Radera aldrig inlägg eftersom det kan skapa irritation bland följarna och du kan uppfattas som oseriös. Undantag från regeln är personangrepp och kränkande kommentarer.

7. Ta hjälp av andra

Uppmana dina vänner och bekanta att dela, kommentera och gilla dina inlägg. På så sätt får du en större spridning. Med större spridning ökar chansen att få fler kunder.

8. Iaktta och lyssna av andra kanaler

Vissa kanaler kan vara mer givande för dig att följa än att själv uppdatera i. Här kan du skaffa idéer. Vad händer i din bransch och vad sägs om dina produkter?

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt

FRAKTFRITT

vid 15 rullar eller 5 kartonger helkroppssark
eller 3 kartonger halvkroppssark

"Supermjukt"
för kundens skull



RULLAR

Bredd 60 cm, längd 195 m	160 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	155 kr
Bredd 40 cm, längd 195 m	150 kr

RULLAR - FÖRPERFORERADE

Bredd 60 cm, längd 195 m	190 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	185 kr

HELKROPPSARK - 300 st

Bredd 60 cm, längd 195 cm	500 kr
Bredd 50 cm, längd 195 cm	470 kr

HALVKROPPSARK - 600 st

Bredd 60 cm, längd 98 cm	575 kr
Bredd 50 cm, längd 98 cm	550 kr

HUVUDSTÖDSARK

100 st, storlek 40x40 cm	80 kr
--------------------------	-------

www.tcmproductsnorden.se

Tel. +46-8-55086409 order@tcmproductsnorden.se

Samarbetet med **Barncancerfonden** fortsätter

Under året som har gått har det funnits möjlighet för medlemmar i förbundet att knyta samman sin verksamhet med Barncancerfonden.

Via ett avtal som Kroppsterapeuterna tecknat ges medlemmarna rätt att använda "Vi gillar" loggan i sin marknadsföring. Loggan finns att hämta på medlemsnätet under Medlemsnytta/Grafisk profil.

Varför vill vi samarbeta?

Barncancerfondens vision är att utrota barncancer. Efter att ha arbetat i drygt 30 år med att fler ska överleva klarar sig idag cirka 80 procent av barnen. Barncancerfonden är den enskilt största finansiären av barncancerforskning i Sverige – helt

utan bidrag från stat, kommun eller landsting. Detta kan endast ske tack vare generösa bidrag från privatpersoner, företag och organisationer. Barncancerfonden är helt enkelt beroende av pengarna vi samlar in för att kunna bekämpa barncancer.

Förbundet och medlemmarna ges följande möjligheter:

- En stärkt/ökad positiv attityd till verksamheten.
- Bidra genom att ta socialt ansvar.

- Engagerad och stolt personal på kansliet och på alla kliniker runt om i landet.
- En stärkt relation till alla våra kunder.
- Attraherar nya kunder, fler kunder.
- PR för verksamheten och en följd av allt blir ökad försäljning.
- Alla medlemmar kan när som helst marknadsföra samarbetet och påbörja insamlingen. Förbundet marknadsför samarbetet på de stora event som genomförs över året, såsom Mas-sagens Dag och mässorna.



Om Barncancerfonden

Barncancerfondens vision är att utrota barncancer. Efter att ha arbetat i drygt 30 år med att fler ska överleva klarar sig idag cirka 80 procent av barnen. Så sent som på 1970-talet var förhållandena de omvända. Barncancerfonden är den enskilt största finansiären av barncancerforskning i Sverige – helt utan bidrag från stat, kommun eller landsting. Detta kan endast ske tack vare generösa bidrag från privatpersoner, företag och organisationer. Barncancerfondens plusgironummer är 90 20 90-0.

Peter Watz, marknadsföringskonsult:

Påminn dina kunder om att du finns

Att hålla kontakten med kunder är viktigt. Om du inte gör det så kommer någon annan att göra det. Syftet med att hålla kontakten är att påminna om att du finns och att du kan hjälpa dem.

Det finns många olika sätt att hålla kontakt. Det kan vara ett telefonsamtal - att ringa är det absolut bästa, men det tar tid. Vykort är ett annat sätt. Skicka ett par vykort varje dag till dina kunder. Du kan till exempel skriva "Ha en trevlig helg!", "Trevlig semester!", "Grattis till nya job-

bet". Att få ett vykort är trevligt! Du kan också skicka inspirationsmail (Nyhetsbrev, men kalla det inte för det!). En av mina kunder brukar skicka mail när hon ska på kurs, det vill säga hålla sin klinik stängd ett par dagar. Direkt får hon flera bokningar!

Kom och träffa
Peter Watz på
Inspirationshelgen
- den 21 mars finns
han på plats! Läs
mer på **sidan 12-13**.



I min förra artikel skrev jag om prova-på behandlingar. Jag har fått frågan om man kan prova på min distansutbildning. Nu kan du prova på en lektion i Distansutbildningen - se om det passar dig. Helt gratis.

Gå in på <http://blifullbokad.nu/kry>

Vårens kurser på Axelsons

En av de mest efterfrågade Rosenlärarna i USA

Gå en kurs i Rosenmetoden med Valerie Luoto!

Introduktionskurs 2 dgr 9-10 maj

Aromaterapi **NYHET!** Helg 2-3 maj

Andnings- & anaerobics-träninginstruktör

Grundkurs 3 dgr 15-17 maj

Basmedicin på distans, steg 1, 30/4-3/5 samt 15-17/5

Easy movements Kurs 5 dgr 9-13 maj

Lymfmassage Grundkurs 4 dgr 5-8 juni

Yogamassage Introduktionskurs 1 dag 21 mars • 28 juni



Lärare Valerie Luoto från Kalifornien, certifierad Rosenterapeut, lärare och workshopledare i Rosenmetoden.



www.axelsons.se Vx 08-54 54 59 00



Massageterapeut Christer Johansson:

”Det är **lite mer detektivarbete** med barn och ungdomar”

Många barn är väldigt stressade idag. Det menar Christer Johansson som ofta masserar barn och tonåringar. Det kan vara elitidrottare med sviter av hård träning, men också barn med återkommande huvudvärk.

Det är tyst och behagligt lugnt i Christers behandlingsrum. Ljusen är tända och musiken avslappnande. Christer pratar långsamt och berättar hela tiden vad han gör när han masserar 13-årige Jonathan ”Jojje” Jacobsson. Jojje spelar fotboll i Malmö FF och har ett hårt träningsprogram varje vecka. Han har längtat efter massagen.

– Det gör inte ont, det känns bra, sä-

ger Jojje även när Christer knådar hans vader och baksidan av låren.

– Jag masserar definitivt lite mjukare på barn och ungdomar. Men det är inte svårare att massera yngre, jag tänker inte så mycket på åldern, utan mer på kroppsstrukturen, säger Christer som sedan 2004 driver sin praktik Christers Massage & Hälsoklinik på Formtoppen i Höllviken söder om Malmö.

Han tycker att det kan vara lite svårare om det är mycket små och smala personer där muskulaturen ännu inte är färdigutvecklad, ju mer muskler man har desto lättare tycker han det är att känna in.

Christer för alltid journal och är noga med att ställa frågor för att få en bild av kunden. Det kan handla om vad och hur mycket man tränar och om man tar några mediciner. I Jojjes fall, som fotbollsspelare, är det ofta vader och ben som tar stryk. Ganska många simmare kommer också till Christer och då handlar det mer om problem med axlar och rygg.

– De som kommer till mig berättar ofta självmant, även de mindre barnen. Vissa yngre tonåringar är stora, inkännande och medvetna, andra har inte den kroppskännetheten och jag får styra mer då, säger han. Det är lite mer detektivarbete med barn. I regel har de ju inte

samma förmåga att uttrycka sig som vuxna. Och de är ofta lite blygare. De har kanske aldrig fått massage tidigare och kan känna sig osäkra.

Föräldrarna kan vara med

Det går bra att föräldrarna sitter med i behandlingsrummet. Någon enstaka gång har Christer masserat så små barn som nio-tio åringar.

– Men egentligen ska de inte behöva massage i den åldern. Deras kroppar är ju mycket smidigare än vuxnas.

En hel del barn och tonåringar som Christer behandlar har problem med huvudvärk.

– ”Paddnacke” är och kommer att bli ett stort problem, säger han. Om barnen sitter i soffan med sin ipad – lägg en kudde i knät eller säg åt barnen att lägga sig ner. Det är samma sak med mobilen, vi sms:ar och håller på. Det kommer att slå katastrofalt, speciellt mot barnen.

– Många barn uttrycker att de är stressade av skolan och av att det ska presteras, fortsätter han. Hela samhället bygger

på prestation, vilket jag tycker är väldigt olyckligt.

Barn behöver tid

Christer upplever det som att samhället är tuffare idag och att allt ska gå så fort.

– Många barn och tonåringar mår inte bra, framför allt de som kommit upp i tidig gymnasieålder. Jag anser att barn idag behöver att man finns där, barnen behöver ofta ta ett steg tillbaka och bara vara. De ska kanske bara ligga i soffan med paddan eller läsa en bok och ta det lugnt, vila från alla aktiviteter.

Christer försöker ofta prata med sina yngre kunder och ge lite input.

– Många är jätteduktiga på träning och en hel del är rätt kostmedvetna, men en sak som man inte verkar ta på allvar är sömnen. Sömnen är hela reparationsfasen, får man inte sin vila och återhämtning så bryter man ner kroppen fullständigt. Du ska känna dig utvilad när du vaknar. En vuxen behöver sova mellan sex och nio



timmar, små barn behöver förstås ännu mer, det är väldigt individuellt.

Mån om sin hälsa

Christer själv ser vältränad ut. Det syns att han är mån om sin hälsa.

– Jag jobbar ofta mellan 8 och 12, så att jag jobbar heltid är en sanning med modifikation. Därefter tränar jag för att kunna sköta mitt jobb som massör. Det blir en hel del yogapass, löpning och Powerwalk. Jag mediterar också 25-30 minuter varje morgon.

Många barn har ont i rygg och nacke

86 procent av alla barn i åldern 11-13 år lider av ont i ryggen. Detta visar en större dansk studie som bekräftar resultaten från en tidigare svensk studie, enligt ett pressmeddelande från LKR – Legitimerade Kiropraktorers Riksorganisation.

– Information om smärta hos barn behöver nå ut till vård, skola och föräldrar. Vi ska veta att många barn lider av sådan smärta och självklart göra något åt den, säger Iben Axén, Doctor of Chiropractic och forskare vid Karolinska Institutet i Stockholm.

I studien har drygt 1300 danska 11-åringar tillfrågats om smärta i rygg och nacke. Barnen har sedan följts och fått samma fråga två år senare. Så många som 86 procent av 11-åringarna och 89 procent av 13-åringarna rapporterar om smärta. En liten grupp (14% vid 11 år, 20% vid 13 år) rapporterar om både frekvent och stark smärta. Dessutom kunde man se att smärtan blev mer utbredd, mer frekvent och av högre intensitet över de två år som studien varade.

– Detta är den första stora studien som undersökt förekomsten och utvecklingen av nack- och ryggsmärta hos barn i dessa åldrar. I Sverige finns sedan tidigare en mindre studie om nacksmärta och huvudvärk i samma ålderskategori som visade att 40 procent av barnen rapporterade dessa besvär, säger Iben Axén.

Dessa problem har en tendens att vara livslånga, ofta kommer och går de genom livet. Att de är så vanligt förekommande redan i mellanstadieåldern är ny kunskap.



Sista chansen!
Anmäl dig senast 12 mars!



Välkommen till inspirationshelg med årsmöte

Inspirationshelgen med årsmöte den 21-22 mars äger rum på hotell Scandic Ariadne i Stockholm. Årets tema är "Träning - för både kropp och själ". Glenn Bilby, fysioterapeut och träningsfysiolog, leder en workshop/föreläsning där du lär dig mer om hur du tränar för att förebygga och behandla problem som arbetet som terapeut kan orsaka. Träningstipsen kommer du också att kunna ge vidare till dina kunder.

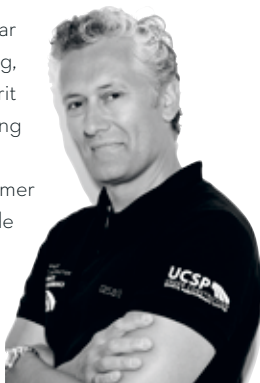
Att hålla själen och sinnet i balans är lika viktigt som att hålla kroppen i form. Gunnar Michanek, tar upp de senaste rönen inom mindfulness och medvetandeträning under sin föreläsning.

Inspirationshelgen bjuder också på utställning med deltagare från Kroppsterapeuternas affärsnätverk och samarbetspartners. Kroppsterapeuterna håller årsmöte och kansliet presenterar nyheter och medlemsinformation. Årets medlem utses och det blir också traditionsenlig utlottning av fina priser från våra sponsorer.

På lördagskvällen blir det middag med underhållning. Temat är 70-tal! Det blir musik med liveband och den dansante får alla möjligheter att svänga loss till gamla godingar.

Vi ses på Inspirationshelgen!

Glenn Bilby kommer ursprungligen från Australien och har i 25 år specialiserat sig på motion på recept, rehabilitering, behandlande massage och funktionell träning. Han har varit universitetslärare och arbetat som lärare på massageutbildning men också varit aktiv som terapeut och behandlare. Föreläsningen/workshopen under Inspirationshelgen kommer att handla om hur man identifierar vanligt förekommande problem i rörelseapparaten som svarar väl på mjukvävnadsbehandling, stretching och specifika övningar. Glenn Bilby kommer att dela med sig av nyttiga träningstips som är användbara både för dina klienter och för att du själv ska hålla dig frisk och må bra i ditt arbete.



AGENDA INSPIRATIONSHELG

Lördag

- 09.30 Incheckning
- 10.00 Föreläsning:
Träning och rehab
– Glenn Bilby
- 12.00 Lunch
- 13.00 Föreläsning fortsätter
- 15.00 Utställning med fika
- 17.00 Årsmöte
- 19.00 Middag med
underhållning och dans

Söndag

- 08.45 Utlottning av gåvor
från våra sponsorer
- 09.00 Föreläsning: Träning och
rehab (fikapaus ingår)
- 12.00 Lunch
- 13.00 Föreläsning:
Mindfulness
– den medvetna närvaron
Gunnar Michanek
- 14.00 På gång
– information och nyheter
från kansliet
- 15.00 Avslutning



GUNNAR MICHANEK – lär om medvetenhetsträning
På Inspirationshelgen, den 22 mars, kommer Gunnar Michanek, en av grundarna och utbildningsansvarig på Minds Unlimited, att ge en inblick i medvetenhetsträning och den senaste neuroforskningen. Det vill du inte missa!

Hur tar du beslut? Hur hittar du till balans i vardagen? Vad säger den senaste hjärnforskningen om din egen möjlighet att bygga om din hjärna?

- Från början var det metoder för stress- och oroshantering. Idag visar forskning att det är essentiella förmågor för att kunna ta bättre beslut för sig själv och sin organisation i alla situationer, säger Gunnar Michanek.
- **Vi på Mindfulnessgruppen** håller kurser för privatpersoner och utbildar mindfulnessinstruktörer, fortsätter han. Utbildningen vänder sig till personer i människorelaterade yrken såsom coacher, lärare, terapeuter, sjukgymnaster, psykologer, präster och frisk- och sjukvårdpersonal.

Systerbolaget, Minds Unlimited, har program för exekutiva ledare, mellanchefer, konsulter och medarbetare. Minds Unlimited är först i Norden med att erbjuda Googles medvetenhetsträning "Search Inside Yourself" i sina medarbetar- och ledarskapsprogram. Det är ett forskningsbaserat träningsätt som företag såsom Google, Sveriges Riksdag, PwC, Yahoo, Apple och Nasdaq redan börjat använda för att öka förmågan att stilla sinnet, vara mer kreativ och ta mer välgrundade beslut i alla sammanhang.

Mindfulness har blivit en affärsstrategisk fråga, en "must-have" för den medvetna ledaren som vill skapa en hållbar, attraktiv, kreativ arbetsplats och organisation, enligt Gunnar Michanek.

I stor konkurrens är han själv utvald till enda nordiska partner i Googles program "Search Inside Yourself".

den 21-22 mars 2015

- Plats:** Scandic Ariadne vid Värtahamnen, Stockholm
- Pris:** Medlem 1 350:- exkl moms,
 ej medlem 3 600:- exkl moms
 Priset inkluderar två luncher, två fikor och middag på lördagskvällen.
- Boende:** Ingår ej i paketpriset. Förslag på boende är Scandic Ariadne. För att få aktuellt dagspris på hotellrum, kontakta hotellet på meeting.ariadne@scandichotels.com eller på 08-517 386 05 innan du bokar.
- Anmälan:** Gör din anmälan på medlemsnätet.
www.kroppsterapeuterna.se. Anmälningsskylt finns under Event/Inspirationshelg.
Sista anmälningdag är 12 mars.

Obs! Anmälan är bindande.



Att stärka **personligt ledarskap** med diabetes

Känner du någon som har diabetes? Eller möter du personer som har det i din yrkesroll som terapeut?

Diabetes har blivit allt vanligare. Det är idag ca 400 000 människor i Sverige som har diabetes, man vet också att det dessutom finns ett mörkertal och att diabetes ökar i flera delar av världen. Det har blivit ett omdebatterat folkhälsoproblem.

Visste du att diabetes är ett samlingsnamn på flera sjukdomar? Den mest förekommande är typ 2, tidigare kallad åldersdiabetes. Den skiljer sig ganska mycket från typ 1 som tidigare kallades ungdomsdiabetes. Det finns också nya typer som LADA, MODY med flera. Beroende på typ så är det olika hur diabetes yttrar sig; sjukdomsförloppet och behandlingsalternativ skiljer sig åt.

Som diabetescoach jobbar jag utifrån helhetssyn och ger verktyg för personligt ledarskap för att stärka hälsa, balans och livskvalitet. Varför är ledarskapet så viktigt? Det kan vara olika vad vi lägger in i ordet ledarskap. För mig är det så att jag behöver vara min egen ledare varje dag för att fatta beslut och göra medvetna val som gynnar min balans i blodsockret, för när det är i balans mår jag bra och har även energi till annat i livet. Det finns också dagar då blodsockret svänger och jag mår uselt även om jag gjort allt "rätt", då behöver jag kunna ta hand om det på ett bra sätt, motivera mig själv och ladda om.

Det är individuellt hur livskvaliteten påverkas för den som har diabetes. Förutom att det finns olika typer av diabetes, skiljer det sig åt vad som uppfattas som utmaningar, hur man påverkas av olika faktorer och sina personliga förutsättningar. En central gemensam nämnare är utmaningen att styra sitt blodsocker och hålla en jämn bra nivå. En vanlig

uppfattning jag möter är att det skulle vara enklare än vad det faktiskt är. Om man tar sina mediciner och lever sunt så borde man må bra. Det kan vara provocerande för en person med diabetes. Självklart är livsstilen en viktig grund, men att behålla balans med diabetes är mer komplext än så.

En mängd faktorer påverkar fysiskt, mentalt och energimässigt. Blodsockret och insulinbehovet kan förändras snabbt beroende på vad vi äter, fysisk aktivitet, stresspåslag men även näringsstatus, hormonella faser med mera kan påverka. Det kräver kunskap och självkännedom att förstå sitt blodsocker, det kräver ledarskap att fatta medvetna beslut, förebygga och hantera kritiska situationer. Det är beredskap 24 timmar om dygnet, kontrasterna är att det kan bli livsfarligt på kort tid om blodsockret sjunker för lågt och att det sliter på kroppens organ om det ligger högt. Detta skapar i sig en mental stress. Det är extra viktigt att prioritera lugn och ro, välja det som fyller på med energi och glädje så att fokus förflyttas till det som balanserar istället för att "kämpa mot diabetes". Det är två olika tankesätt.

Avstressande behandlingar som mjuk massage är utmärkt för en person med diabetes. Lugn yoga och annan balanserande träning är välgörande, även styrketräning i lugnt tempo. Min erfarenhet är att när det blir hög intensitet i träningen så blir utmaningen med blodsockret svårare, de balanserande effekterna efteråt uteblir också. Så ur det perspektivet är promenader bättre än te x löpning eller spinning. Det som kan vara bra att känna till är att blodsockret kan sjunka under eller efter, även då det är



Jenny Bergström är årets första krönikör i Kroppsterapeuten. Jenny är professionell coach, yogalärare, näringsrådgivare, energiterapeut och driver sedan 2008 det egna företaget Hålsostark. Idén till Hålsostark växte fram utifrån att hon ville skapa något som hon själv saknat för att finna balans i livet, blodsockret och karriären.

Jenny har diabetes typ 1 sedan 14 års ålder. I många år led hon av blodsockersvängningar och utmattningssymtom. Genom en önskan att finna mer att göra utöver den traditionella behandlingen, sökte hon nya vägar som komplement.

Idag håller hon föreläsningar och anordnar kurser, både om att leva med diabetes och om empowerment. Hon är även diabetescoach för andra som lever med diabetes och vill öka sin livskvalitet.

Läs mer på www.halsostark.se

en mjuk behandling eller lugn aktivitet. Det är inte farligt i sig att blodsockret sjunker, men det är viktigt att ha koll på om det sjunker för lågt. Det du som terapeut kan göra för att öka tryggheten hos dig själv och även för klienten är att fråga hur blodsockret är idag, om klienten har med sig något att äta om det behövs? Att ställa frågor gör klienten mer delaktig, att ha pratat om blodsockret kan hjälpa klienten att slappna av och få ut mer av behandlingen.



BCL Spa ger ekologisk njutning
för kropp och själ. Alla produkter innehåller
Argan oil och certifierade ingredienser.

Vår gedigna kunskap och goda support
följer med till varje terapeut.

Inga parabener eller animaliska tillsatser.



lemongrass - mandarin - lavender - milk honey
spearmint vanilla - white radiance



www.nailsystems.se

Göteborgsvägen 15, 451 42 Uddevalla - Tel. 0522-150 60

Massageprodukter för proffs!

 **Beställ idag, 5 kartonger
britspapper = fraktfritt.**

Hel kartong 400:-/exkl. moms

Britspapper, non woven, 60 x 195 cm, ca 300 ark.
Finns i färgerna, vit, **orange**, blå och rosa.

Sportapoteket
www.sportapoteket.se



Bokadirekt

- enkelt och smidigt

Vill du att fler kunder ska hitta till din praktik?

Vill du att kunderna ska kunna boka tid när det passar dem?

Vill du förenkla din kundadministration?

Då kan det vara dags att skaffa Bokadirekt.

Bokningstjänsten Bokadirekt blir ett allt vanligare sätt att sköta sina kundbokningar. Kroppsterapeuternas samarbetsavtal med Bokadirekt innebär att du gratis kan testa tjänsten i tre månader, och om du sedan vill fortsätta, får du ett rabatterat pris.

Vilka är fördelarna med att ha Bokadirekt?

Det underlättar i ditt företagande eftersom du inte behöver vara nåbar personligen, kunderna bokar dig via nätet, dygnet runt.

Det genererar fler kunder i och med att du blir synlig och sökbar på Bokadirekt och att kunder kan hitta din Bokadirekt-

sida genom olika sökmotorer, till exempel Google. Det förenklar din administration.

– Den största anledningen att ha vår bokningstjänst är att du som terapeut får fler kunder, i snitt får varje kund hos Bokadirekt två till tre nya klienter via sajten varje månad, säger Nils Gillberg, försäljningschef hos Bokadirekt.

Han berättar att idén med Bokadirekt från början var att terapeuter som redan var fullbokade skulle få ett verktyg att hantera bokningar och kunder.

– I stället för att sätta sig efter fullgjord arbetsdag för att börja ringa tillbaka och boka in de som lämnat meddelanden under dagen, gjorde kunderna sina bokningar när de själva ville på dygnet. Bekvämt

för kunden och kortare arbetstid för terapeuterna. Och det är fortfarande en av de stora fördelarna med att vara ansluten till Bokadirekt.

Passar Bokadirekt för alla?

– I princip kan alla använda Bokadirekts funktioner. Vad vi ibland möter i kontakten med nya kunder är en rädsla för teknik, för att lära nytt, men det här bokningsverktyget är verkligen inte svårt att lära sig. Du behöver inte vara någon expert på datorer. För dig som terapeut handlar det om att klicka i rutor och spara information. Vår kundtjänst hjälper dig att bygga din kalender och din presentation, säger Nils Gillberg.

Så tycker medlemmarna om Bokadirekt

Namn: Erika Waltersten

Ort: Västerås

Arbetar med: Massageterapeut sedan två år tillbaka och har haft Bokadirekt sedan starten.

– Majoriteten av mina kunder har hittat mig via Bokadirekt. Att de kan se alla tjänster, priser och lediga tider och kan boka direkt på nätet i stället för att ringa, sparar tid. Och det genererar hela tiden nya kunder när de lätt kan söka och hitta ens verksamhet. För mig är det också praktiskt att ha all bokningsinformation jag behöver på ett och samma ställe, jag får en bra överblick på mina bokningar.



Namn: Magnus Eklund

Ort: Stockholm

Arbetar med: Svensk klassisk massage, terapeutiska behandlingar och bindvävsmassage, kroppsterapeut sedan 10 år. Haft Bokadirekt i 5 år.

– Bokadirekt ger en oslagbar kundnytta och är praktiskt för terapeuter. Bokadirekt har gett mig fler kunder och kunderna är mycket positiva till att kunna boka tider på nätet. Sätter man kunden i centrum i sitt företagande är det ett lätt beslut att välja Bokadirekt.



Namn: Rose-Marie

Andersson

Ort: Linköping

Arbetar med: Zonterapeut sedan 10 år. Haft Bokadirekt i ca 5 år.

– Det är en stor fördel att kunderna kan gå in och boka och boka av utan att behöva nå mig på telefon.

Många nya kunder upplever det som positivt att de kan gå in och boka en tid direkt då de hittat min hemsida. Är själv lite förvånad över att så många bokar ett första besök den vägen utan att ha varit i kontakt med mig först. Bokadirekt är ett billigt sätt att marknadsföra sig.



Namn: Andrea Kulcsár

Ort: Stockholm

Arbetar med: Ayurvedisk massage, klassisk massage, har arbetat som terapeut sedan 2013.

Haft Bokadirekt i 1,5 år.

– Jag har absolut fått fler kunder genom Bokadirekt. Jag som terapeut sparar tid, då jag slipper alla telefonsamtal. Jag jobbar mycket och det är svårt att nå mig via telefon. För kunderna är det enkelt att boka tid precis när det passar dem. Skulle de behöva av- eller omboka tiden, kan de lika enkelt göra det.



Kroppsterapeuternas erbjudande

Alla medlemmar får prova Bokadirekts bokningstjänst helt kostnadsfritt i tre månader. Vill du sedan fortsätta är månadskostnaden 199 kronor per månad (Ordinarie pris 299 kronor/månad).

Erbjudandet innebär att du

- Blir synlig på Bokadirekt.se
- Blir bokningsbar på Bokadirekt.se även när du behandlar dina kunder.
- Automatiska bekräftelser av bokningar med bokningsregler via e-mail
- Automatiskt kundregister
- SMS-påminnelser (om du vill)

Anmäl dig för test på www.bokadirekt.se/kry

Eller via 0771-67 67 00

Det går också bra att kontakta info@kroppsterapeuterna.se så ser vi till att Bokadirekt kontaktar dig.

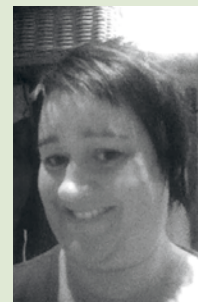
Namn: Elise Assarsson

Ort: Sölvesborg

Arbetar med: Klassisk massage och spabehandlingar, har arbetat som kroppsterapeut i 9 år.

Haft Bokadirekt i 8 år.

– Bokningarna sköter sig själv, det är lätt för mig och det underlättar för kunden. De bokar när det finns tid som passar, det är väldigt smidigt och det blir inga dubbelbokningar. Jag tycker det är en prissvärd tjänst. Mina kunder gillar verkligen Bokadirekt och nästan alla bokar sina behandlingar där.





Möt mästerbagerskan Caroline Ahlqvist:

Hon **lever sin dröm** som massör och bagerska

För två år sedan vann hon Hela Sverige bakar. Helt otippat, enligt henne själv. Sedan dess har livet inte varit sig likt, men sitt yrke som massör vill hon aldrig släppa. Idag är jag massör på halvtid och bakar på halvtid. Jag har världens bästa jobb!

Caroline Ahlqvist pratar fort och engagerat. Hon är full av energi och livsglädje. Två små barn och hund där hemma är inget hinder för henne att förena sina världar. Och som om inte det vore nog är hon dessutom tränare på SATS på kvällarna.

– Ibland blir jag ifrågasatt; hur kan jag som är så mån om kroppen baka så mycket? Men det hör ju ihop. För mig är det inte hälsa att gå på en strikt diet och räkna kalorier, utan det är att njuta av livet. Att ha en balans mellan det man stoppar i sig och det man gör av med. Baka en härlig, jädra kanelbulle och bjud din bästa vän på en kopp kaffe och sitt och mys och gagga! Det ger så mycket! Sedan kan man gå en promenad eller kuta eller göra något annat man tycker är roligt.

Själv är hon i princip emot alla förbud – både i livet och i kosten. Caroline fortsätter:

– Idag är det en sådan enorm fixering vid kroppen och dieter att man glömmar bort hur kroppen mår invändigt – det som är så viktigt! Vi firar ju allting med att äta i gemenskap. Det får man inte ta bort, men däremot får man tänka på balansen. Det vill jag förmedla i min blogg "Älska att baka" och när jag är ute och masserar. Det är för många som har panik över sina kroppar och jag tycker det är så ledsamt. Starka, friska kroppar och så ska man hålla på och räkna vad man äter!

Hälsa och friskvård

Så var det sagt. Hälsa och friskvård har gått som en röd tråd genom hennes liv. Hon har alltid varit väldigt aktiv och bland annat tränat taiboxning och ridit. Hon var väl medveten om hur kroppen kan kännas efter ett hårt pass. År 2000 var hon med sin pappa på en maratontävling och

fick då syn på Axelsons tält. Hon provade på massage för första gången och insåg att man även kan jobba med friskvård. Ett år senare började hon läsa till massör. Idag driver hon företaget Muskeltrim och har knådat kroppar sedan dess.

– Jag började med att hyra lokal, men när jag fick barn så funkade inte det, utan jag fokuserade på att vara ute på företag och massera.

På så sätt kan hon ha korta, intensiva dagar som massör.

– Jag tar med mig bänk, olja, musik och allt det där mysyset. Sedan kör jag mellan åtta och tio halvtimmespass.

Vid ett-tiden på dagen åker hon hem, går ut med hunden, sätter igång en deg, hämtar barnen och bakar ut.

Hela Sverige bakar

Hur hamnade hon då i Hela Sverige bakar, kan man kanske undra.

– Att jag började baka är nog det där klassiska; jag hade en mamma som bakade mycket bröd hemma och när någon fyllde år så dekorerade hon tårter. Hon har jobbat som dekoratör tidigare och var så duktig på det estetiska. Jag har alltid bara stått och gapat när hon gjort kakor, det var med en sådan snits. Sedan är det ju även

mormor och farmor, släkten liksom. Men när jag sett programmet så trodde jag inte att jag skulle komma med för jag bakar ju bara kanelbullar några gånger per år och gör någon tårta och lite kladdkakor.

När det var dags för ansökan var Caroline inte riktigt sugen. Hon hade en sex månaders baby hemma som hon ammade. Men hennes systrar och vänner stod på sig och filmade henne inför ansökningen.

– Sedan gick det fort, intervjuer och provbakning. Till slut, efter någon vecka, så ringde de och sa att jag var med och jag tänkte bara: Herregud, vad är det som händer!?

Kakslottet

I tre veckor bodde hon och de elva andra deltagarna på hotell i närheten av inspelningsplatsen i det så kallade "Kakslottet"-Taxingslott i Nykvarn.

– Det var kaos, vi spelade in i tält och det var blåst och regn, och ugnar som gick i sönder. Men det var så jäkla kul. Det var tio inspelningsdagar. Vi var lediga två dagar, men vi fick inte åka hem och inte ta emot besök för att vi skulle behålla den där bakbubblan. Vi spelade in från åtta på morgonen och fram till tio-tolv på kvällen - det tar en väldig tid med TV-inspelningar!

När hon vunnit tävlingen hade hon fem veckor på sig att skriva boken "Älska att baka". Arbetet satte igång dagen efter finalen och var väldigt tidspressat. Boken skulle vara tryckt och ges ut lagom till julen.

Vad tar hon då med sig från tiden med TV-inspelningen?

– Jag är så himla glad att jag verkligen gjorde det, att jag stod där i stressen och pressen. Det är en liten check i livet. Jag kommer att komma ihåg det för resten av mitt liv, och jag har min bok som ett litet visitkort därifrån. Jag lärde mig mycket om mig själv, jag var så hård mot mig själv förut; bara det bästa är bra nog. Men det har jag släppt mycket nu, för det hade inte funkat att ha så höga krav på sig själv med barn och allt. Jag har en bit kvar, men det har varit en stor personlig resa.

– Mitt mål när jag kom hem från Hela Sverige bakar, var att massera halva tiden och baka halva, fortsätter hon. Jag vill inte släppa massagen. Samtidigt vill jag ju hålla så länge som möjligt som massör. Det är jobbigare att massera än att baka.

SURDEGSBRÖD I GJUTJÄRNSGRYTA

1 stort bröd

Varför ska man baka med surdeg som jäsmedel istället för jäst? Jo, för att brödet blir mer näringsrikt pga av den långa jästiden, glutenet blir mer lättsmält för jässvamparna har redan påbörjat nedbrytningsprocessen, du är friare i köket för risken med ett överjäst bröd existerar inte och framför allt så smakar det så fantastiskt gott! Länga leve surdegen! En surdeg startar du genom att vispa ihop mjöl och valfria mjöler till en tjock pannkakssmet. Täck med plastfolie och låt stå i rumstemperatur i 2 dagar. Surdegen är redo att bakas med när den bubblar! Läs mer på min blogg:)

2 dl bubblig surdeg
6 dl ljummet vatten
1 msk salt
1 dl mörk brödsirap
4 dl rågsikt
10 dl vetemjöl
2 dl grovhackade valnötter
2 småtärnade äpplen

1. Vispa vatten, salt, sirap och surdeg och halva mängden av mjölet till en smidig smet i nån minut. Tillsätt sen resten av mjölet och knåda in för hand en snabbis så det precis blandas. Degen ska vara ojämn och knöglig. Täck bunken med plast och vila i rumstemperatur i 1 timme. Det här bildar gluten och mjölet hinner suga åt sig vätskan i lugn och ro.

2. Tag upp degen på ren bänk och dra ut degen och släng den i bänken några gånger så glutennätet blir jämnt och ingredienserna blandas bättre. Tillsätt nöterna och äpplena och tryck till degen några gånger till så alla ingredienser blandas infint. Forma till en rund boll, pudra över mjöl och lägg ner degen i en bunke som är klädd med en kökshandduk på insidan. På med ett lock och ställ in i kylen över natten. God natt!

3. På morgonen. Värm upp ugnen till 250 grader med gjutjärnsgrutan i så den blir het. (Locket på grytan ska också vara med) Stjälp ur degen rätt ner i grytan och smek över ett lager mjöl på ytan. Tag ett rakblad och skär nåt snyggt mönster i degen. Ställ in i ugnen med lock på i ca 45-55 min tills brödet har rejält med färg. Låt svalna på galler!



Jag har ganska många kunder som vill ha djupgående massage så jag står verkligen och töjer och trycker och stretchar, säger hon. Det är mer finlir med bakningen.

Läs mer på Carolines blogg:
<http://blogg.loppe.se/alskaattbaka/>

Instagram: @alskaattbaka

Medicinsk yoga är yoga på recept

Kroppsterapeuterna har öppnat upp även för yoga. Därför känns det extra roligt att få skriva om Göran Boll som är en ikon i yogabranschen. Medicinsk yoga är hans specialitet.

Göran Boll är grundare av MediYoga Institutet som finns i Stockholm och Göteborg. Idag föreläser och undervisar han och hans kollegor på 17 orter i både Sverige och Norge. Oftast är målgruppen vårdpersonal.

Men det har varit en lång resa.

– År 2007 började vi utbilda vårdpersonal i medicinsk yoga - jag tror att det var sex personer som gick den första utbildningen. På den tiden fanns det inte yogautbildad personal, varken på sjukhus eller på vårdcentraler i Sverige. Och det var inget man erbjöd patienterna. Idag utbildar vi ungefär 4-500 personer om året, varav 60 procent är sjukgymnaster.

Göran Boll berättar att medicinsk yoga kommer ur en yogaform som heter klassisk Kundalini yoga. Den har samma ursprungsform som Hatha yogan och den så kallade tantriska traditionen som man tror är den absolut äldsta yogaformen med rötter kanske 20-25 000 år tillbaka i tiden.

– Det betyder alltså att medicinsk yoga och Hatha yoga kommer ur samma grundfamilj. Går man på ett Hatha yogapass och ett medicinskt yogapass så känner man igen mycket. Men i medicinsk yoga gör vi färdiga yogapass, det finns färdiga recept, säger Göran Boll.

– Recepten i medicinsk yoga är i stor

utställning utforskade i svensk forskning, det vill säga de är validerade, fortsätter han.

Andningen är central

Det som ingår i recepten är mjuka fysiska övningar där man står, sitter och ligger, vrider, böjer och töjer på kroppen. Mjuk fysisk stretch och rörelse med andra ord.

– Centralt i det vi gör är andningstekniken. Varje andetag i ett medicinskt yogapass ska vara ett medvetet andetag utifrån en specifik andningsteknik. Du ska andas ett komplett andetag med både mage och bröstorg. Till det så kopplar vi specifika koncentrationstekniker – det här är mental träning lika mycket som fysisk.

I ett medicinskt yogapass ingår dessutom alltid en meditation och man använder olika mudras och mantras.

– Vi har olika pass som är testade på olika sätt. Det kan vara för människor som har ont i ryggen, för primärvårdspatienter som har olika stressrelaterade besvär, vi har pass för patienter med olika former av hjärtbesvär och så vidare. Det finns alltså recept som vi kan använda i olika terapeutiska sammanhang och som dessutom är testade på svenska sjukhus och forskningsinstitutioner.

– Forskare och statistiker på Karo-

linska Institutet har i en studie räknat ut att samhället skulle kunna spara upp emot en miljon kronor per patient och år om man sätter in medicinsk yoga som den första interventionen när människor söker för ryggont, fortsätter han. Det är mycket pengar med tanke på att det kostar





Göran Boll

Sedan 1995 har Göran varit initiativtagare och en drivande kraft bakom flera stora yogautbildningar, han har introducerat yoga till tusentals människor på flera av Sveriges största och mest välkända arbetsplatser. Han har sedan 1998 initierat och deltagit i studier, projekt och forskningsprogram som påvisat MediYogas effekter. Göran Boll är grundare av MediYoga Institutet som finns i Stockholm och Göteborg.



mellan 30 och 60 miljarder kronor om året med ryggont. Bara i Sverige.

Yogan introduceras i sjukvården

För att ta det hela från början så var det redan i slutet av 90-talet som Göran Boll började fundera på det här med att introducera yogan i företagshälsovården.

– Jag kom i kontakt med Karolinska Institutet som ville forska på ett av mina program. De fick tydliga signifikanta resultat på ryggpatienter. Då började jag vidareutveckla det och det blev mer forskning. Stockholms universitet gjorde en studie år 2000 och Astra Zeneca började undersöka det här på sin sjukskrivna personal 2004 efter att jag hade varit där några år och haft kurser.

Danderyds sjukhus ville kika på detta för deras hjärtinfarktpatienters räkning och när de var klara med den studien i slutet av 2009 så bestämde de sig för att ta in det som en ordinarie rehabmetod för sina patienter. Det blev huvudnyhet både på Rapport och i TV4 nyheterna och 100 tidningar skrev om att nu har medicinsk yoga kommit in i den svenska sjukvården.

Internationellt har det forskats på yoga i 100 år, men i Sverige började forskningen kring yoga först 1998. 95 procent av all forskning i Sverige är gjord på medicinsk yoga och det är därför medicinsk yoga kommit in i den svenska vården, enligt Göran Boll.

Läs mer på: www.medi-yoga-institutet.se

Medicinsk yoga på nätet

Sedan i höstas finns medicinsk yoga och mindfulness på en tjänst på nätet som heter Balans Online www.balansonline.se. Klicka in dina behov, så väljer systemet ut lämpliga övningar. Där finns även kontaktuppgifter om man vill komma i kontakt med någon expert inom området.

Breda övningar som

Vännerna på STARK Magasin valde tre övningar som borde finnas med i din träning. Breda övningar som tränar stora delar av kroppen och bygger den berömda och ack så vackra råstyrkan. Tre ultimata styrkeövningar att glänsa med – var så god!

Säkert känner ni igen brottaren Martin Lidberg på bilderna. Han är även träningsredaktör på tidningen STARK Magasin.



Övning: Marklyft från podium

Tränar: Främst ben och ryggmuskulaturen.

Utförande: Ställ ett podium under skivstången enligt bild. Ställ dig på podiet, greppa skivstången, håll rak rygg och lätt svank. Låt höften falla framåt. Spänn sedan magen, rikta blicken mot taket och lyft skivstången till upprätt position. Gå sedan sakta ner till startposition igen – se till att ha kontakt med vikten under hela den negativa fasen.

Rekommenderad belastning: Börja lätt och öka belastningen tills du hittar en vikt som passar din kropp och styrka. Ett bra riktmärke brukar vara att arbeta med en belastning som är cirka 30 procent lägre än vad du normalt arbetar med vid marklyft utan podium.

Kvantitet: 4 set med 6-10 repetitioner.

Tänk på: Ha ryggen i en rak position med spänd mage genom hela övningen, krumma inte. Du bör ha tränat marklyft innan du ger sig på denna övning.



bygger råstyrka



Övning: Utfall med knäövergång

Tränar: Främst styrka i säte, bål och benmuskulatur, samt kroppsstabilitet och balans.

Utförande: Stå i upprätt position med skivstången på axlarna. Ta ett kliv bakåt med höger ben så du ställer ner höger knä på mattan. Kliv sen ner även med vänster knä så du står med båda knäna på mattan med en rak hållning i ryggen. Kliv sen fram med höger fot och pressa dig upp till stående från denna utfallsposition. Kliv sen fram med vänster ben så du kommer tillbaka till utgångsläget igen. Arbeta igenom alla repetitioner på ett ben innan du skiftar över till det andra benet.

Rekommenderad belastning: Börja lugnt och försiktig de första träningspassen så du banar in rörelsen ordentligt. Träna hela tiden med en belastning du känner att du behärskar eftersom en snedbelastning ökar skaderisken markant. Vartefter du blir starkare och förbättrar stabilitet och balans så kan du sen öka belastningen.

Kvantitet: 4 set med 6-8 repetitioner per ben.

Tänk på: Ta en matta som underlag och se till att ha ryggen i en upprätt position genom hela övningen.



Övning: Bålrotation med skivstång

Tränar: Främst styrka i bålén, men flera muskler är blandade.

Utförande: Stå i upprätt position med raka armar och händerna kring stångens övre del enligt bild. Den understa delen av skivstången placeras i hålet på en viktskiva (gärna med en koppling, som finns på vissa gym). För sen skivstången ner mot din högra höft med blicken fäst rakt framåt. För sedan skivstången, med så raka armar som möjligt, tillbaka till utgångsläget igen. Upprepa nu övningen fast åt vänster sida. Se till att hela tiden ha kontakt med bål-muskulaturen under övningen.

Rekommenderad belastning: Börja lugnt och bana in rörelsen ordentligt. En bra belastning att börja med kan vara en viktskiva på cirka 10-20 kilo, beroende på hur pass vältränad du är. Vartefter du blir starkare och får in tekniken så ökar du i belastning.

Kvantitet: 5 set med 15-20 repetitioner.

Tänk på: Sträva efter att jobba maximalt med magen och gör övningen långsamt. Håll emot vikten, sträva med bröstet åt motsatt håll, i ytterlägena.





Ayurvedautbildningar utökar din verktygslåda

Är du sugen på att vidareutbilda dig? Kanske kan en inriktning mot ayurvedamassör skapa nya insikter och utmaningar. Vi pratade med Johan Ljungsberg som är grundare till Ayurveda-Akademien i Stockholm tillsammans med Dr Vinay Vora. – Vi tränar lika mycket på att fokusera och att vara närvarande som på teknikerna i sig, säger han.

Ayurveda betyder ”kunskap om livet” och är ett 5000-årigt medicinskt hälsosystem från Indien. Idag är ayurveda ett godkänt medicinskt system som praktiseras jämsides med västerländsk medicin på sjukhus och som också har sin egen läkarutbildning.

Ayurveda definieras som ett sätt att hjälpa oss hitta tillbaka till vår ursprungliga balans och lära oss påverka, förlänga och kontrollera våra liv. På så sätt kan vi befrias från sjukdom och åldrandets krämpor, menar man. Att vårda vår mentala och själsliga kraft har lika stor betydelse för vårt välmående som livsstil, kost och motion, enligt Ayurveda.

Johan Ljungsberg har arbetat med ayurveda sedan 1984 och är utbildad pancha-

karma-terapeut. Han är även en av grundarna till Ayurveda-Akademien som är ett kombinerat utbildnings- och hälsocenter i Helenelund i Stockholm. Här erbjuds hälso- och sjukvård, yoga, ayurvedisk massage, panchakarmabehandling samt retreatar.

– Kursen i ayurvedisk massage vänder sig i första hand till dig som redan arbetar som kroppsterapeut, men det går också bra att gå kursen om du inte har yrkeserfarenhet och vill utbilda dig i den ayurvediska behandlingsformen, säger han.

Förebygger stress

Behandlingarna är inriktade på att reducera och förebygga stress och mas-sören lär sig att ge kunden en behaglig,

avslappnande ayurvedisk behandling.

– Utbildningen tillfogar ett otroligt stort värde om man vill ha fler verktyg i verktygslådan. Det är också skönt att för egen del variera sig och fördjupa sig själv i sig själv och i behandlingarna, säger Johan Ljungsberg.

Det finns flera olika inriktningar på ayurvedisk massage, samtliga ingår i kursen.

Shiroabhyanga - huvudmassage med eller utan olja. Behandlingen ges över huvud/skalp, ansikte, nacke och axlar.

Abhyanga - helkroppsbehandling med olja som ges med ett ganska lätt tryck och med varm specialpreparerad olja.

Vishesh - helkroppsmassage med lite större tryck. En lite kraftigare massage där trycket ökas jämfört med **Abyanga**.

Marmabehandling - stimulering av marmapunkter. Med hjälp av mycket lätt beröring, eterisk olja och uppmärksamhet stimuleras och renas kroppens marmapunkter. Marma är punkter där kropp och sinnet som livligast kommunicerar och punkter som står i relation till andra delar i kroppen (triggerpunkter).

Swedana - tre olika typer av värmebehandling. Värme har en viktig terapeutisk funktion för att balansera och rena kroppen. En enkel typ av värmebehandling är att använda varmvattenflaskor eller heta handdukar.

Shirodhara - olja på pannan. En ström av olja rinner över pannan och skalpen. Det är en lugnande och avstressande behandling där spänningar och huvudvärk kan lösas upp och hela nervsystemet får lugn och ro.

Kati Chikitsa - Ayurvedisk ryggbehandling. Traditionell ayurvedisk ryggbehandling

med lätt oljemassage och värmebehandling över axlar och rygg. Behandlingen avslutas med att terapeuten masserar ryggen med varma tygbollar fyllda med örter och oljor.

Garshan - helkroppsmassage med sidenvantar. Garshan är en tormassage med sidenvantar, som renar lymfsystemet och ökar förbränningen i fettvävnaden, matsmältningen, ämnesomsättning, cirkulation samt motverkar celluliter och trötthet.

Individanpassad massage

– De olika behandlingarna ska möta olika behov, förklarar Johan Ljungsberg. Massagen är individanpassad. Den olja man använder har ett terapeutiskt värde och på utbildningen lär man sig att framställa sina egna oljor.

– Vi tränar lika mycket på att fokusera och kunna vara närvarande som på teknikerna, fortsätter han. All behandling sker i tystnad. Syftet är att klienten ska komma i stillhet.

Redan i 20-årsåldern börjande Johan Ljungsberg själv att leva ayurvediskt.

– Jag håller på med yoga och medita-



tion. Jag äter mitt på dagen och jag är vegetarian, även om det inte är något krav på det för att leva ayurvediskt. Och jag lägger mig alltid tidigt. Men jag vill poängtera att man inte behöver vara extremist för att leva ayurvediskt. Jag menar att vi alla lever som vi begriper.

Läs mer om utbildningar på
www.ayurveda-akademin.se

LIVSSTILSKONFERENS

NORDISK LIVSSTILSMEDICIN

24 – 26 APRIL
STOCKHOLM

HESELBY SLOTT



- Fre: 1200 kr ex moms.
- Lör & sön: 2100 kr ex moms.
- Fre-sön: 3000 kr ex moms.

LYSSNA PÅ LEDANDE EXPERTER

DEANNA MINICH
Rob Verkerk
Charlotte Erlandsson-
Albertsson, Stig Bengmark
mfl



BÄTTRE HÄLSA OCH
LIVSKVALITET GENOM
INDIVIDANPASSAD LIVSSTIL!

TA DEL AV AKTUELLA ÄMNEN

- Personlig Livsstilsmedicin (PLM).
- Underliggande orsaker till ohälsa.
- Friskare jordar & mat.
- Socialt stöd vid livsstilsförändringar.
- Nya rön inom genetik och epigenetik.
- Fytonäring, tillskott, i ett PLM-program
- Kunskap och attityd för att lyckas.

Populärt
event,
boka i tid!

Anmälan & info: utbildning@alpha-plus.se, 023-79 28 00, www.alpha-plus.se



Mia med många bollar i luften

Berätta om ditt yrke.

Jag är utbildad naprapat, shiatsu-terapeut och akupunktör där shiatsu ligger mig varmast om hjärtat. Jag vidareutbildar mig regelbundet och nu senast i Systemiska konstellationer. Som egen företagare har jag drivit min egen praktik sedan -89. Jag har undervisat i shiatsu och jag samarbetar med ett företag som jobbar med ledarskapsutveckling. Jag tror och hoppas på en mer integrativ vård och då blir det naturligt för mig att engagera mig i mitt yrkesförbund.

När blev du styrelsemedlem i Kry och vad är din roll i styrelsen?

Jag valdes in i styrelsen 2011 som ledamot. Nu är jag vice ordförande och sekreterare sedan tre år tillbaka. Det innebär bland annat att jag tillsammans med ordförande och generalsekreteraren sitter i AU (arbetsutskottet) vars uppgift är att bereda ärenden till styrelsemötena samt hantera mer löpande ärenden.

Är det något speciellt i styrelsearbetet som du är engagerad i just nu?

Jag är styrelsens representant i kvalitetsrådet. Förutom vårt löpande arbete i kvalitetsrådet så kartlägger vi och utreder olika yrkesgrupper inom ramen för behandling/träning/kost/coach för att kunna ta in nya huvudkategorier i förbundet.

Du är sammankallande för nätverksgruppen Shiatsu. Vad innebär det?

Ta ansvar för att själva nätverksgruppen har regelbundna möten där vi planerar vår verksamhet samt att jag sköter huvuddelen av kommunikationen och samarbetet med vårt proffsiga kansli.

Vad är den största utmaningen med att driva nätverksgruppen?

Hitta engagemang hos medlemmarna och att få till en dialog.

Vad är det bästa med att arbeta som kroppsterapeut?

Mötet med människan, min nyfikenhet om hur vi funkar vilket också blir ett livslångt lärande om mig själv i min egen utveckling. Kroppen pratar med oss hela tiden och att då via den få hjälpa människor att förbättra sitt fysiska och psykiska välbefinnande är både stimulerande och känns tillfredsställande.

FAKTA

Namn: Mia Josjö

Ålder: 51 år

Yrke: Auktoriserad Kroppsterapeut

Bostadsort: Birkastan, Stockholm.

Familj: Sambo Johan, förbundskapten herrlandslaget samt elittränare i volleyboll, 22 årig dotter Lova, pluggar Strategisk Kommunikation i Lund, katten Vera 15 år

Kuriosa: Har 5 SM-guld och ett 80-tal landskamper i volleyboll. Sjunger hos en sängterapeut, vilket är en underbar medicin för min kropp och själ.

Bästa egenskap: Är lyhörd.

Sämsta egenskap: Min lyhördhet när jag inte lyckas begränsa mig.





Ayurvediskt hälso- & utbildningscenter

10 minuter norr om Stockholm

Välkommen till Skandinaviska Ayurveda-Akademien!

Ett komplett hälsocenter där du i en rofylld miljö kan få välgörande behandlingar, anpassade råd och hjälp att uppnå bättre hälsa, eller utbilda dig inom Ayurveda.

- Hälsorådgivning
- Massage/behandling
- Panchakarma
- Yoga
- Retreat

Kurser och certifierande utbildningar

www.ayurveda-akademien.se

Ayurveda sedan 1985

Fransar i fokus

Från Acasia Agentur



Semi Permanent Mascara

Combinal lanserar nu en ny fantastisk produkt för ögonfransar!

Semi Permanent Mascara är en "long lasting" mascara som är vattensäker, smular inte och sitter 3-4 veckor.

Perfekt komplement till dina salongsbehandlingar!

Kontakta oss för mer information/kurser
Acasia Agentur AB
Tel: 08-400 25 808. Email: ak@acasiahud.com

Här sitter du och väntar på din tur?

Vet du om att med modern teknik så skulle din terapeut kunna behandla dig med ett snabbare och bättre resultat på 30 minuter.

En stel muskel, eller värk i en muskel beror ofta på att det finns en blockering eller bristfällig cirkulation i muskeln. Det här skapar också undeliggande problem som huvudvärk, axelvärk och ryggvärk.

Terapeutens arbete handlar mycket om att lokalisera dom här blockeringarna, för att sedan bearbeta muskeln så att den får igång cirkulationen igen. Det är i det läget som det ofta kan göra ganska ont. För det krävs mycket värme för att kroppen skall svara med att få igång cirkulationen igen.

Modern teknik med **Vakuum** för att släppa loss en muskel som fastnat och **Radiofrekvens** som genererar så pass mycket värme på kort tid så att blockeringar helt försvinner i bland på en enda behandling är den senaste utvecklingen inom Muskelterapi. Även du som lider av fibromyalgi kommer att kunna finna den här behandlingen acceptabel då din terapeut inte behöver använda kraft på din kropp.

Tala med din terapeut och tipsa om att dom kostnadsfritt kan få titta närmre på den här tekniken. Dessutom kan du föreslå att du får vara med under någon av utbildningsdagarna där du får en kostnadsfri behandling, som vi bjuder på!

Nu önskar vi dig en härlig behandling!
Och en fortsatt bra dag!

Miriam Ovesen
Dipl Massageterapeut
(Axelssons Gymnastiska Institut 1997)

Del i affärsnätverket sedan 2013




Kroppsterapeuternas Yrkesförbund



MIMASS
- Din Lycka

Kontor & Showroom
Hörnåkersvägen 6A
183 65 Täby
070-456 68 41
info@mimass.eu
www.mimass.eu



Boka tid för en provbehandling på inspirationsdagarna! Den 21 Mars 2015
Välkommen

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet senast den 30 maj för att vara med i utlottningen.

Grattis till er som vunnit i våra utlottningar på medlemsnätet!

Bok Hela du Kropp Huvud Känsla: Ann-Sofie Berg, FRISTAD
Adde Melin, BORLÄNGE, Marie Norin, VÄXJÖ

Drakbalsam: Annika Söderlund, VÄSTERHANINGE,
Annemarie Andersson, BROMMA, Ingegerd Larsson, VEDDIGE

Triphala kosttillskott: Besnik Bislmi, MALMÖ,
Katarina Andersson, HALMSTAD, Ulrika Almgren, DEJE

E-kurs om livsbalans och glädje: Julia Sunnerfjell, KRISTIANSTAD

DELTA BÄRBAR MASSAGEBÄNK

Medema bidrar med en gedigen bärbar massagebänk som passar både för massage och behandling på kliniken, arbetsplatsen eller idrottsanläggningen. Den har ett kabelsystem som gör den mycket stabil i utfällt läge och den är enkel att ta med sig tack vare den låga vikten - väger drygt 10 kg. Bänken inkluderar en reglerbar huvuddyna, en armstödsdyna, sidodynor samt en praktisk bärväska. Bredd 55 cm. Höjddjusterbar mellan 61-86 cm.

www.medema.se

FINE bänkpapper

Produkten är speciellt framtagen för att tillgodose de högt ställda kraven inom spa, massage och övrig hälsovård. Bänkpappret är ett prasselfritt, sammetslent viskostonwoven med hudvänlig kvalitet som ger en behaglig känsla för era kunder att ligga på. FINE bänkpappret finns att få både på rulle och färdiga ark.

Vi lottar ut 200 st 60 x 195 cm

www.scandnonwoven.se



One Daily från Innate Response, Whole food multivitaminmineral

One Daily är en multivitaminmineral av whole food och raw food-kvalitet. Den har alla kofaktorer som behövs för optimalt upptag och biotillgänglighet. Whole Food från Innate Response kommer inte från fermenterad soja med tillsatta vitaminer och mineraler som är vanligt bland whole food-kosttillskott utan från hel mat. Ekologiska grönsaker, frukter, bär och örter som torkas skonsamt på plats. Innehåller inga artificiella eller syntetiska tillsatser. Innehåller inte gluten, mjölkprodukter, soja, majs eller vete. Varje produkt är helt fri från och testas för de vanligaste allergenerna. Innate Response har mörka glasburkar istället för vit plast. Mörkt glas släpper in mindre ljus samt återvinns som glas. Vi lottar ut tre förpackningar från Greatlife.

www.greatlife.se



Kosttillskott MagnesiumOptimal

Helhetshälsa svensktillverkar kosttillskott i egen anläggning för att kunna ha kontroll på renhet och att inga onödiga tillsatser som maskinsmörjmedel används. MagnesiumOptimal med sina tre magnesiumföreningar är en uppskattad produkt med godkänt hälsopåstående "Magnesium bidrar till normal muskelfunktion". Tillskottsföreningarna sätts samman av Helhetshälsas biokemister som har hög kunskap om biotillgänglighet och upptag.

Vi lottar ut 3 st MagnesiumOptimal 100 kapslar

www.helhetshalsa.se



Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Gå gärna in och se vilka skolor som vi har samarbetsavtal med under "Utbildningar" på www.kroppsterapeuterna.se

Axelsons Gymnastiska Institut
Axelsons SPA School
Cosmetiqann
Dermanord – Svensk Hudvård AB
Diplomera
Grimslövs Folkhögskola
Grövelsjöns Fjällstation
Hagaberg Folkhögskola
Hagenhälsan
Harmony Shiatsu Center
Helhetshälsa
Hotell Havsbaden
Hotell Högland AB
Hälsa och Helhet
IKSU Hälsa AB
Infibra
Irradia AB
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
KFI Spa Management AB
Klockartorpet Spa
Komplementär Medicinska Högskolan
Komplementärmedicinska Högskolan
Landström Care and Beauty AB

Me Anima
Medema Physio AB
mf-gruppen
Mimass AB
Norrlidens Kunskapscenter AB
Nyvana
Rehabilitiken
Scandinavian College of Travel & Tourism
Scandinavian Nonwoven AB
Scratch Nails AB
Selma Spa
Shiatsuakademien
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Spa-Kliniken i Östersund AB
Spinkarps Gård & Spa
Sportapoteket
Sundsvalls Gymnasium
Svenska Kinesiologi Skolan
Svenska Shiatsuskolan
Trosa Stadshotell & Spa
Weleda
Vuxenutbildning Skövde
Åre Spa School

Jordning, ett effektivt verktyg

Reducera lokal smärta snabbt med EKG-plåster, jordningsband eller använd en jordningsmatta kopplad till jord. Ge mervärde till din behandling.

Vi har tagit fram ett speciellt terapeut set med alla verktygen ni behöver på er klinik. Endast 1355 kr



Besök hemsidan för mer information och läs gärna boken "Att vara jordad"

www.earthingpeople.se

Tel: 0431-412166

Hos oss får du en personlig utbildning i Zonterapi & naturmed

i trivsamt miljö Öland/Stockholm

Läs mer på vår hemsida www.teamhellbergzonterapi.com eller ring oss på 070-942 62 24

Lena & Henrik



Dags för en ny behandlingsbänk?

– Medema har favoriterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Collagen.plus



Effektiv Collagenprodukt med samverkande näringsämnen. Vårt collagen utvinns ur miljöödlat fisk och inte djurhudar eller klövar. I pulverform för bra upptag. Välsmakande.

Collagen 3 gram

Äggskalshälsor	Gurkmeja
Hyaluronsyra	Vitamin C
Kondroitin	Boswellia
Bromelain	MSM

Bättre Hälsa

Tel. 08-664 50 33 • info@vitaminer.nu
www.vitaminer.nu



Beställ katalog
på över 250
unika kost-
tillskott.

Super MAG

Magnesium
- en av våra
viktigaste
mineraler

En snabblöslig och lättabsorberad

magnesiumdryck



ORDER VIA WWW.COMPLETUS.SE



Köp två askar
för endast 399 kr!
(ord pris 229 kr/ask)

COMPLETUS®

TRAIN HARD. RECOVER BETTER

Kraft och fokus

på internationellt möte inom kinesiologi

Sabine Rosén är sekreterare i styrelsen för IASK, International Association of Specialized Kinesiologists. Hon driver även intressegruppen kinesiologi. Läs hennes redogörelse kring det senaste internationella mötet inom kinesiologi.

Kraft och fokus är två ord som sammanfattar stämningen då tretton olika nationella förbund möttes i Lissabon på International Kinesiology Association Meeting i förra månaden.

Det känns fint att tänka på all den energi som lagts ner av alla deltagare för att ta sig till Lissabon - från Sydafrika, USA, Italien, Ryssland, Ungern, Norge, Sverige, Danmark, Belgien, UK, Spanien, Irland och Holland. IASK, International Association of Specialized Kinesiologist, stod som arrangör för mötet.

Vi var såklart högmotiverade gällande att få ut ett resultat av denna dag. Arbetet med att vaska fram de viktigaste frågorna att samarbeta kring kändes som att delta i en utslagningsstävling. Tjugo frågor hade redan lagts i potten från vårt första stora internationella förbundsmöte i maj 2014. Vi använde en kort men effektiv stund uppdelade i olika grupper för att diskutera dessa frågor och hur vi skulle gå vidare med dem.

En fråga som var mycket värdefull att diskutera på plats, var om möjligheten att ha standardiserade krav på utbildningsnivå för en professionell kinesiolog i de olika länderna. En annan var att sätta upp smarta plattformar för informationsutbyte.

Det jag själv tycker var allra roligast var att få till strukturen för informationsutbyte. Fem arbetsgrupper med representanter från de olika nationella förbunden kommer den närmaste tiden att träffas



över internetbaserade konferenser. Min roll här är som "Network coordinator". Det kommer betyda mycket kontakt med proffsiga människor. Väldigt spännande! Utöver själva arbetet med frågor kring kinesiologi så ger konferenser över nätet en möjlighet att bygga personliga relationer, vilket jag tycker är förutsättningen för att lust och engagemang ska finnas.

Det är fantastiskt att vi i Sverige har ett av de absolut starkaste förbunden internationellt sett, och det har känts så gott att kunna rapportera till de andra länderna om Krys arbete med att få både myndig-

heter och media välvilligt inställda till det vi gör i komplementär/alternativmedicinen som kroppsterapeuter.

Samarbete mellan de nationella förbunden för kinesiologer och kroppsterapeuter är därigenom lätt – det känns värdefullt och energigivande att nu framöver kunna både utbyta information och inspiration, men framförallt att kunna genomföra samordnade internationella projekt.

Kontakta gärna Sabine om du vill veta mer om intressegruppen kinesiologi på sabine.inspiration@gmail.com

Viscosoft® bänkpapper

- Tillverkad av 100% viskos.
- En ren naturråvara.
- Utan plastinblandning.
- Egen tillverkning i Mölndal.
- Mjuk och behaglig mot huden, högabsorberande.
- Massörernas favorit sedan 1985.



inFibra

papper på nätet

www.infibra.se

031-53 43 70



Nyhet!

Basic NW bänkpapper
i blått och vitt

380:- / 300 ark

Lägger sig tidigare

Tackar nej till
extrauppdrag

Gör en
hälsokontroll

GÖR EN
HÅRMINERALANALYS

Förändrar kosten

Börjar med D-vitamin

HJÄLP DIN KLIENT ATT HITTA SVAREN – UTBILDA DIG TILL HÅRMINERALTERAPEUT!

Det behövs fler välutbildade och kunniga terapeuter inom hårmineralanalys. En hårmineralanalys ger ett tillförlitligt svar på vilka tillskott av mineraler, vitaminer och andra spårämnen som behövs för att balansera upp kroppens näringsstatus. Bli hårmineralterapeut – boka din utbildning idag!



ForumAcademia

DISTANSUTBILDNING
www.forumacademia.se



VitalKunskap

UTBILDNING
www.vitalkunskap.se

FINE™

Bänkpappret med den rätta känslan.

Tycker du bänkpapper är dyrt? Då får du antagligen inte det du betalar för. Din lösning är Fine – det sammetslena, släta och starka bänkpapperet av viskos-nonwoven. Välj ditt format på rulle eller ark, vitt eller blått. Även mindre order, alltid snabba leveranser.

www.nonwoven.se www.webshop.nonwoven.se
044-203 960 info@nonwoven.se



scandinaviannonwoven

Nonwovenspecialister sen 1982.

Arbetar du med massage och friskvård?

– Medema har produkterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Nästa nummer av Kroppsterapeuten utkommer den 29 juni 2015



Väx som människa – Väx som terapeut

Yrkesutbildning i reflexologi hos Kairon Reflexologiskola

Kairon reflexologi liknar traditionell zonterapi. Skillnaden är att vi jobbar med reflexzoner över hela kroppen, och i flera lager. Det gör metoden både unik och så kraftfull att den kan bota och hela på flera nivåer samtidigt.



Helkroppsreflexologi

Med kaironreflexologi behandlar vi kropp, själ och sinne. Därför är metoden så kraftfull och helande.



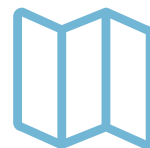
Yrkesutbildning

Kairons utbildning sker i tios steg. Redan efter tredje steget kan du börja ta emot klienter och på så sätt finansiera resten av utbildningen.



Ett nätverk för dig

Vi hjälper varandra. Stöter du på ett klurigt fall har du ett nätverk av kollegor att bolla med. Som kaironreflexolog är du aldrig ensam.



Stockholm och Göteborg

Vi finns i både Stockholm och Göteborg, så du kan välja den ort som är närmast dig. Nya utbildningar startar 2-3 gånger per år.



Kursstarter 2015 Göteborg: 19-22 mars
Stockholm: 3-6 september

Läs mer om utbildningen på www.kairon.se
eller ring Marianne för svar på dina frågor, 0709-660233

Kvalitet tar tid. Att lära sig Kairons reflexologi är inget man gör på en intensivkurs utan behandlingsmetoden, hantverket, tar tid att lära sig. Därför ligger kurstillfällena med 6-8 veckors mellanrum. Utbildningen är uppdelad i tio steg under två år. Under resans gång har du en ständig och engagerad lärarsupport.

Under utbildningens gång lär du dig läsa av kroppen du behandlar för att kunna ge den en optimal behandling. Varje människa är unik, och när du utvecklats till en fullfjädrad helkroppsreflexolog blir du en detektiv som förstår var problematiken ligger och hur du åtgärdar den. Och kanske upptäcker du att du själv växt på vägen.

Irradia

Specialisten på lasermedicin

Vi har över 30 års erfarenhet. Tala med oss om laser.



Medicinsk laser har idag bästa evidensen för behandling av nacksmärta

*"Vid långvarig nacksmärta kan laser ge smärtlindring
i 2-6 månader efter avslutad behandling."*

*"Den sammanvägda effekten i de
ingående studierna är ca 20 mm min-
skad smärtskattning med VAS-skalan.*

*Det är en skillnad som anses vara
kliniskt relevant."*

*(Med lasertyp 904 nm
var effekten 27 mm)*

*"Minskad smärta kan leda till
mer jämlika möjligheter att
delta i samhället."*

*"Behandling med lågeffektlaser är smärtlös, icke-invasiv
och verkar inte ge några svåra biverkningar."*

*"Metoden är enkel att utföra, tar kort tid och
kostnaden är låg per behandling."*

Citaten i kursiv stil är från SBU-rapport -
"Laserbehandling vid nacksmärta" - se www.sbu.se
(Statens Beredning för medicinsk Uvärdering)

Irradia - Svensktillverkade lasrar och system för de flestas behov och budgetar.



Irradia

Tel: 08-7672700

www.irradia.se

laser@irradia.se



Utbilda dig till laserterapeut

GRATIS KURS!

Vid köp av laser

Laserkurs kroppsterapeut

Steg 1 - Kurs i laserterapi

Stockholm 14 - 15 feb
Göteborg 28 - 29 mar
Stockholm 9 - 10 maj

Steg 2 - Kurs i laserterapi

Göteborg 18 - 19 apr
Stockholm 23 - 24 maj

Steg 3 - Kurs i laserterapi

Stockholm 13 - 14 juni

På kurserna i medicinsk laser för kroppsterapeuter arbetar vi med den terapeutiska lasern (LLLT) som används för besvär med bl a smärta och inflammation.



Laserkurs fotterapeut

Steg 1 - Kurs i laserterapi

Stockholm 11 - 12 apr
Malmö 18 - 19 apr
Göteborg 25 - 26 apr



Laserterapi blir allt vanligare och är idag en naturlig del av behandlingen för många olika patientgrupper. Vid laserterapi påskyndas cellernas och kroppens självläkning.

Laserkurs i permanent hårborttagning

Stockholm 7 - 8 feb
Stockholm 11 - 12 apr



Permanent hårborttagning på oönskade områden låter som en dröm för de flesta. Ett utmärkt tillfälle för dig som vill utöka ditt behandlingssortiment.

Laserkurs i borttagning av tatuering

Stockholm 7 - 8 mar
Stockholm 9 - 10 maj



Det är inte alltid den önskade tatueringen passar lika bra senare i livet, många ångrar sig och det är skönt att lasern finns idag. Under kursen varvas teori och praktik.

Gratis introduktionskurs!

Är du nyfiken på medicinsk laser?

Välkommen på vår kostnadsfria introduktionskurs där du får prova på laser samt titta på olika lasermodeller!

(OBS Denna introduktionskurs innefattar inte laser för borttagning av tatuering samt permanent hårborttagning.)

Gratis informationskvällar

Stockholm 27 jan
Stockholm 19 mar
Stockholm 21 apr



Anmälan:

www.axelsons.se, 08-545 459 00

Info om kurser och lasermodeller:

www.svenskalaseragenturen.se
info@svenskalaseragenturen.se
08-33 86 00

I samarbete med



SVENSKA
LASER
AGENTUREN