

Nummer 1 2017

Kropp

terapeuten

TEMA

COMPASSION

MER SJÄLVMEDKÄNSLA
FÖR BÄTTRE LIVSKVALITET

SKAPA EFFEKTIVA
FACEBOOKKAMPANJER

NYHETER:
Ekonomi och
vetenskap

Hjälp klienter
som blir för
hälsoambitiösa

PÅSKBUFFÉ AV
MIA HAGENMÅLM

MEDLEM I FOKUS:

**EWELINA
GULLIKSSON**

GILLAR MUSKLER

GÄSTKRÖNIKÖR BLOSSOM TANTON

*"Vad sägs om medpassion då?
Ganska bra tycker jag själv"*

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Förlorar vi kontakten?

Nu ska du få en utmaning, jag läste nyligen att vi i snitt lyfter vår mobiltelefon 200 gånger om dagen. Fundera och notera hur du gör, är du en av dem?

Svenskarna lägger mer och mer tid på sina telefoner. Dessvärre inte för att prata i dem. Nej, i snitt lägger vi en dryg timme om dagen på sociala medier, enligt rapporten svenskarna och sociala medier 2016.

77 procent av oss i Sverige använder sociala medier och 58 procent gör det varje dag, enligt rapporten. Samtidigt visar det sig att vi i allt mindre utsträckning postar eget innehåll utan delar i allt större utsträckning andras innehåll. Jag är en av dem.

Personligen känner jag numera ett motstånd som snarare ligger i den ibland hårda attityd som kan förekomma i just sociala medier och lägger stor vikt vid att skriva och sprida information som ger något; fakta, inspiration eller något som kan lyfta din dag lite extra. Det gäller både för mig personligen och för förbundet. I synnerhet i dessa tider är det viktigt att inte sprida missnöje eller felaktig information.

Att vi i år lägger 7,1 timmar på sociala medier i veckan är en ökning med 30 minuter i jämförelse med förra året. Det

är en siffra som medieanalytikerna Emanuel Karlsten och Olle Lidbom ifrågasätter. De tror att användarna underskattar sitt eget användande. Mest aktiva är de unga kvinnorna mellan 16-25 år som ägnar cirka 12 timmar i veckan åt sociala medier.

Samtidigt tillbringar vi mer tid i soffan än någonsin. "Sitting is the new smoking", säger Dr James Levine som är läkare på Mayokliniken i Arizona och uppfinnare av löpbandet som skrivbord. Han har studerat de negativa effekterna av vår alltmer stillasittande livsstil i flera år och har sammanfattat sina resultat.

Vårt sittande dödar fler personer i världen än HIV och är mer förrädisk än fallskärmshoppning. Vi sitter oss till döds.

Det är viktigt att sprida dessa fakta till våra kunder. I nyhetsbrev, på hemsidor och när vi ger goda råd. Vi som arbetar med friskvård har en skyldighet att hålla koll på och sprida goda råd – och kanske reflektera över våra egna vanor?

Ett sätt att förkovra sig på är att delta på Krys inspirationshelg den 1-2 april. Succén från förra året på Bosön upprepar sig men nu med ännu vassare föreläsare. Vad sägs till exempel om Stefan Einhorn som ska prata om etik och säkert får vi höra om vikten av att vara snäll.

Vi ses på Bosön!

PETER



Hälsa, trams och pausfåglar

Ibland rycks jag med av tidens tecken; lägger för mycket tid på sociala medier och för mycket spenat i smoothien.

Jag inbillar mig att det gör mig smartare, bättre, sundare och håller mig i kontakt med vänner.

När jag sitter där med grön tunga och trycker LIKE på intetsägande bilder så brukar jag tänka på farmor och farfar. De var storbönder och rörde sig hela tiden. De hade alltid någon att dela saker och ting med. *In real life*. De odlade sin mat själva, de saltade, sockrade och smörade gärna lite extra för att få i sig tillräckligt med energi. De satt ned när de drack kaffe, men rörde på sig mest hela tiden annars. Smärta och spänstiga som gymnaster var de, ända tills de lämnade jordelivet i hög ålder.

Det kan verka dumt att ränna runt med kaffe i en pappmugg och lägga tid på *andras* familjebilder. Och ännu dummare ångra sig om vi åt lite för mycket av den goda maten.

Men jag gör minsann som vetenskapen säger att jag bör: tränar, äter grönsaker och snålar med de vita

ingredienserna.

Ändå kan jag inte veta om jag lever sundare än farmor och farfar gjorde. Men jag kan gissa vad de hade sagt om de fick veta att jag köpte pulveriserade bär från Sydamerika och ägnade tid åt andras middagsbilder (!): "TRAMS!" Och så hade de lagt en sockerbit till i kaffet, tittat ut genom fönstret och lyssnat färdigt på veckans pausfågel i radio. Innan de gav sig ut för att arbeta. Mindfulness och funktionell träning i perfekt balans.

I det här numret kan du läsa om hälsoambitioner som går överstyr. Och hur vi kan använda oss av *compassion* när vi inte längre kan njuta av pausfåglar, kaffebröd och allmänt jämnmod.

Trevlig läsning!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 2/2017
är den 5 maj.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

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

OMSLAGSPERSON

Ewelina Gulliksson

FOTOGRAF

Ulrika Pousette

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Pipeline Nordic, 2017



Innehåll

Medlemsinformation 4

Göran Adlén om framtiden 6

Medlemsträffar 8

Boka Inspirationshelgen 10

Sverigeresan - Jarmo Nykyri 12

TEMA: Compassionfokuserad terapi 14

Terese Alvéen om när hälsan går överstyr 16

Vetenskapsnyheter 18

Medlem i fokus: **Ewelina Gulliksson**

Tävla och vinn! 24

Boktips: Food Pharmacy 25

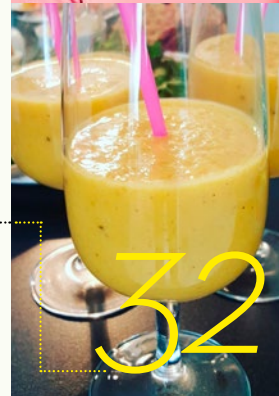
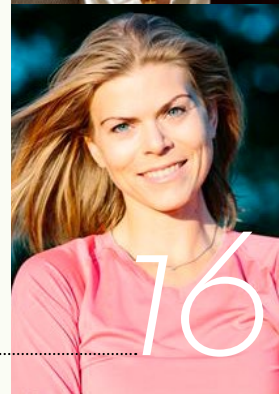
Marknadsföring: Få struktur på din hemsida 26

Sociala medier: Kom igång med kampanjer 28

Utbildning: Linking techniques 30

Mia Hagenmalms goda påskbuffé 32

Gästkrönika Blossom Tainton Lindquist 34



Var med i Kryss monter på Göteborgsvarvet

EXPO Kroppsterapeuterna ställer ut på Göteborgsvarvet Expo 18-20 maj. Här kommer Kroppsterapeuterna som branschens ledande och största medlemsorganisation att synas ut mot mässbesökarna och du som medlem kan också marknadsföra dig i Kryss monter genom att ge 15-minuters behandlingar som du tar betalt för. Inom kort kommer information om hur du anmäler dig att publiceras på hemsidan och i nyhetsbrev.

**GÖTEBORGS
VARVET
Expo
18-20 MAY 2017**

SPRID NYTTA OCH NÖJE MED KROPPSTERAPI

Vad ska Du göra på Massagens Dag?

MASSAGE Den 12 maj är det åter dags för **MASSAGENS DAG**. Ta chansen att visa upp dig för potentiella kunder och att sprida nyttan och nöjet med kroppsterapier. Du behöver inte känna dig låst till just den 12 maj för din aktivitet. Kan-ske passar det bättre helgen innan eller helgen efter. Det som vi från Kroppsterapeuterna vill uppmuntra till är att du på något sätt visar upp dig och din verksamhet.

Ta tillfället i akt att lyfta dina behandlingsformer/terapierna genom att till exempel:

- Ha ett öppet hus på din praktik.
- Kontakta en hälsokostaffär/ annan butik/café/bibliotek eller

någon aktör på din ort och hör om de är intresserade av att du kommer dit och ger behandlingar till kunder och besökare.

- Gå ihop med andra terapeuter nära dig och gör något tillsammans.
- Erbjud prova på-behandlingar - utan kostnad eller mot en avgift som du själv bestämmer.
- Erbjud köp av behandlingar till någon form av rabatterat pris.
- Använda dig av Facebook eller andra sociala medier - ge rabatt på bokningar som görs under dagen.

Börja fundera på vad du skulle kunna tänka dig att göra - det är inte långt till den 12 maj!

Missa inte senaste avsnittet av Krypodden med Kerstin Uvnäs Moberg!



KIM CARLSSON

KRYPODDEN OM BERÖRING OCH OXYTOCIN

PODCAST Kerstin Uvnäs Moberg, professor, forskare och hedersmedlem i Kroppsterapeuterna är gäst i det senaste avsnittet av Krypodden som handlar om beröring och kroppens lugn och ro-system. Kerstin är en pionjär när det gäller studier av hormonet oxytocin som hon för mer än 30 år sedan började forska kring. Att vänlig och respektfull beröring får såväl kropp som själ att må bättre vet alla som arbetar som kroppsterapeuter. Men inom forskningen har det inte varit självklart att ägna intresse åt denna del av vår fysiologi.

Kerstin Uvnäs Moberg föreläser på Inspirationshelgen

FÖRELÄSNING Med glädje kan vi meddela att vår hedersmedlem, professor Kerstin Uvnäs Moberg blir ytterligare en föreläsare på Inspirationshelgen, förutom Stefan Einhorn och Eva-Marie Janelo. Programmet har alltså fått ett ännu starkare startfält. Kerstin kommer att tala om oxytocinets roll vid olika typer av möten och kroppsbehandlingar. Du hittar

Inspirationshelgens program på sidan 10 i denna tidning.

Välkommen med din anmälan senast den 21 mars.





BALASOUI/FREEDOM

Har vi din rätta mejladress?

KONTAKT Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna. Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får information på mejlen från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress till: info@kroppsterapeuterna.se.

Gör en aktivitet på din ort

LOKALT Du som är intresserad av att ordna någon form av medlemsträffar ute i landet har möjlighet att göra det med stödning av Kroppsterapeuternas kansli. Kansliet kan

hjälpa till med inbjudningar och viss administration.

Hör av dig med dina idéer:
info@kroppsterapeuterna.se

Kroppsterapeuterna på Facebook!

DIGITALT Du vet väl att Kroppsterapeuterna har en öppen grupp på Facebook. Där möts både medlemmar i Kry och andra som arbetar inom eller är intresserade av friskvårdsbranschen. Gruppen har drygt 2300 medlemmar och är öppen för frågor och diskussioner som rör vår bransch. Sök på Kroppsterapeuterna så hittar du gruppen. Kroppsterapeuterna har också en gilla-sida på FB och Krypodden har även den en egen gilla-sida på Facebook. Gilla oss gärna!



Vad vill du läsa mer om?

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer om. Kanske

har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma. Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av. Skriv ett mejl till: info@kroppsterapeuterna.se och berätta.

Viktiga datum 2017

Medlemsträff för zonterapeuter	25 mars
Inspirationshelg med årsmöte	1-2 april 2017
IASK-möte i Bergamo, Italien	27 april-1 maj
Massagens dag	12 maj
Göteborgsvarvet Expo	18-20 maj
RiEN - årsmöte i Amsterdam	20-21 maj
ESF styrelsemöte	juni
Medlemsträff för zonterapeuter	7 september
Utbildning med Ben Benjamin med nacken i fokus, Stockholm	30 sep-1 okt
Utbildning med Ben Benjamin med nacken i fokus, Malmö	7-8 okt
European Shiatsu Congress i Wien	28 sep-1 okt
ESF styrelsemöte	20-22 okt

Nyheter på hemsidan

Hemsidan har fått flera nya inslag som vi hoppas ska både förenkla och kännas kul.

Medlemsansökan har digitaliserats så nu kan nya medlemmar ansöka om medlemskap direkt på hemsidan och även ladda upp diplom och intyg som bilagor till ansökan.

Våra yrkeskategorier får nu en mer överskådlig uppdelning i menyn.

Boka tid-funktionen har vi fräschat upp och förändrat både i utseende och funktion. Presentationen av medlemmarna blir tydligare och alla kontaktuppgifter syns redan i ett första läge. Vi har också gjort det möjligt att visa två praktikadresser för de som har behov av det. Du lägger då till din extra praktikadress i din profil på medlemsnätet. Sorteringsfunktionen har vi också försökt göra lite mer "rättvis" och det går nu också att sortera träffar i bokstavsordning.

Dagens medlem. Varje gång någon besöker Kroppsterapeuternas hemsida kommer en medlem att slumpas fram under rubriken Dagens medlem. Men för att du ska kunna ha chansen att vara en av de som visas som dagens medlem behöver du ha uppdaterat din profil på medlemsnätet så att du har en bild, logga och en presentation av dig och ditt företag.

Uppdatera din profilsida på Boka tid
Gör så här: Logga in på medlemsnätet. (Om du saknar inloggningsuppgifter så registrera dig uppe till höger på hemsidan.) Klicka sedan på inställningar och du kommer till din egen sida på medlemsnätet. Skriv en kort presentation av dig och din verksamhet och lägg in bild och logga. Är du ansluten till någon bokningstjänst så kan du länka till den. **Har du Bokadirekt** så kopiera www-adressen från din Bokadirekt-sida och klistra in den där det står URL på din sida hos Kroppsterapeuterna.

Kontakta info@kroppsterapeuterna.se om du behöver hjälp.

Trendspanaren Göran Adlén:

”Sprid kärlek, omtanke och dela med dig av kunskap!”

Trendspanaren Göran Adlén föreläste på ett medlemsevent i Stockholm i februari och förutspådde bland annat expertsamhällets död och andra trender som innebär möjligheter för friskvårdsbranschen.

Göran Adlén har ägnat sig åt att spana efter trender och förmedla dem i föreläsningar och rapporter i snart femton år och under de åren har hälsa och friskvård blivit mer centralt i samhällsutvecklingen. Det gör att många stora trender på olika sätt kan kopplas till vår bransch. Här sammanfattar vi några av de trender som kan bli möjligheter för kroppsterapeuter i framtiden:

EXPERTSAMHÄLLET DÖD

– Expertsamhället går mot sin död. En studie på Cornell University i USA visade att självutnämnda experter i större

utsträckning går på uppdiktade fakta, så gör dig inte till självutnämnd expert.

GLÖM INTE DE ÄLDRE!

– De sitter på 80 procent av den samlade förmögenheten och de tänker inte spara allt till nästa generation!

VEM ÄGER DITT VARUMÄRKE?

– Det handlar inte om vad vi säger om oss själva, utan vad våra kunder säger om oss. En stor marknadsföringsbudget ger ingen säker försäljningssuccé. Det handlar om att förstå hur de digitala kanalerna fungerar. Det kan vara svårt för större företag, att agera snabbt och direkt, men



det är en stor möjlighet för alla mindre företag! Våga testa och var kreativ med begränsade resurser!

DELNINGSVETT

– Dela med dig av kunskap och information som andra faktiskt vill ha, inte bara fötter på bryggor och liknande! Ni måste leverera kunskap så att era kunder vill sprida den vidare i sina kanaler.

EXTREMSERVICE

– Egentligen är det enkelt. Människor vill bli omtyckta och uppmärksammade. Men det är långt ifrån vad många upplever. I en undersökning sa en tredjedel av de tillfrågade att de har brist på energi och motivation. Två tredjedelar sa att det är ett glapp mellan det liv de vill leva och det liv de lever. Det gör det extra tacksamt att leverera med omtanke, ge det lilla extra. Det är en möjlighet, vi verkar i en bransch där våra kunder mår allt sämre och det gör extremservice och omtanke extra uppskattat.



Bli Yogamassör

Lär du dig en dynamisk och djupgående helkroppsbehandling med rötter i yoga och ayurveda, en uråldrig indisk vetenskap där helhetsperspektivet är centralt. Massage och yogabaserad stretching stimulerar kroppen att återgå till sin naturliga hälsa och vitalitet.

Start: 28 september (Sthlm)

Introduktionskursen på en dag passar dig som vill få ett ordentligt smakprov på vad yogamassage är. Fokus är på demonstrationer med efterföljande praktiska övningar så att du får rikligt med egna "hands-on" upplevelser.

Introduktionskurs 1 dag: 18 mars, 30 maj (Sthlm). 15 april (Gävle)

Nyheter

Kost & Näring för husbehov Kurs 1 dag, 25 mars (Sthlm)

Mat som medicin Fortbildning 2 dgr, 3-4 juni (Sthlm)

Fler kurser

SPA-terapeut för massörer Utbildning 16 helger, start 25 mars (Sthlm)

SPA-terapeut för massörer Utbildning 8 veckor heltid, start 25 apr (Sthlm)

Lymfmassage Grundkurs 4 dagar, 4-7 maj (Sthlm)



axelsons.se • 08-54 54 59 00

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"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 - PERFORERADE
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

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt
Materialet tillverkat med NONWOVEN teknik

Tel. +46-8-55086409

order@tcmproductsnorden.se

www.tcmproductsnorden.se

Medlemsträff om kost och kroppshållning



Cecilia Lindblom Hilton föreläste på medlemsträffen i Göteborg.

DEN 25 JANUARI var det distriktsträff på västkusten/Göteborg med omnejd för första gången på flera år och det kom 42 deltagare. Huvudtemat "Mat som medicin och inflammationshämmande kost" höll Cecilia Lindblom Hilton i och Micael Nydén lärde oss om hållningsproblematik och vad den ställer till med för din kropp.

Cecilia pratade om de olika problem som finns i dag med den moderna kosten kontra den mer traditionella ursprungs-

Medlemsträffen i Göteborg hade temat Mat som medicin och inflammationshämmande kost.



kosten. Att många av dagens odlingsmetoder ger sämre näring. Hon menade på att många har svårt att få i sig en näringsrik kost och att man i dag ser att många av de kroniska och även autoimmuna sjukdomarna i bland annat Sverige beror på kosten och livsstilen. Här kan vi som terapeuter vara till stor hjälp både med

våra olika behandlingstekniker samt träning men även genom att komplettera vår verksamhet med kunskap om betydelsen av kost och näring.

Micael pratade om kroppshållning och vilka problem som kan uppstå. Hur viktigt det är att ha en balans på kroppen. Han visade även upp olika hållningsstilar och var smärtan brukar uppkomma. Även hur lätt det är att hitta tillbaka till balans. Det som behövs göras är att man får jobba lite på det.

Vi gick också igenom vilka rörlighetsövningar Micael tycker är viktiga att utföra i sin vardag eller på gymmet. Micael kunde inte nog understryka hur viktigt det är att ha mobilitet för att undvika problem i rörelseapparaten delar. Allt handlar om hur din fascia mår!

Vår huvudsponsor Alpha Plus bjöd på en mumsig wrap och även goda näringsrika drinkar och bars i fikapausen.

Vi ser fram emot att anordna fler träffar i Göteborg med omnejd framöver så håll utkik.

PS: Vi lyfte även Kroppsterapeuternas årsmöte den 1-2 april samt Återhämtningstältet på Lerumsloppet den 29 april.



Många Kry-medlemmar slöt upp när det var träff i Göteborg.

TEXT: HELENE RÜHLING



Representanter från Sverige, Norge och Danmark deltog på NRN:s möte.

20-ÅRSJUBILEUM FÖR NRN

DEN 27 JANUARI höll Nordic Reflexology Network (NRN) årsmöte i Rimbo.

NRN firar i år 20 år av samarbete inom de nordiska länderna. Vi var fyra repre-

sentanter från Sverige, fyra från Danmark och en från Norge på årets möte. Tyvärr är varken Finland eller Island med för tillfället men vi hoppas få med dem i framtiden.

Under mötet redogjorde vi för våra respektive länders positiva och negativa utveckling när det gäller zonterapi.

Vi jobbar kontinuerligt med att följa upp hur utbildningsnivån ser ut för oss. Vi tycker det är viktigt att vi har en hög nivå på utbildningen. Detta är en av våra viktigaste frågor.

Leila Eriksen berättade om sina föredrag hon hållit på kongresser i bland annat Las Vegas i maj förra året. Hennes arbete inom den Danska Sundhetsstyrelsen med sin forskning är viktigt att ta del av.

Danmark har nu ett försäkringssystem där 2,5 miljoner danskar har tillgång till zonterapi.

Norge kämpar på med att få fler att ansluta sig till det större förbundet NNH (Norska Naturterapeuters Huvudorganisation). De har bra samarbete med ett antal större zonterapi skolor för vidareutbildningar och nätverk.

En av de större frågorna vi arbetade med är hur vi ska nå ut till våra terapeuter och hur vi ska hålla kontakten under året. Facebook och annan social media är bra kanaler för kontakt.

Nästa års möte blir i Norge.

MEDLEMSTRÄFF I ARVIKA

17 FÖRVÄNTANSFULLA kroppsterapeuter träffades den 3 februari i Arvika för att bada Hamam, äta god mat och prata branschfrågor. Här kommer en rapport från träffen:

Maria Andersson, kvällens värd, hälsade oss välkomna. 17 stycken terapeuter träffades vid Frifors Friskvårdslokal. Kroppsterapeuter från Örebro län och Värmlands län fick en underbar vegeta-

Maria Andersson (stående) var värd för medlemsträffen i Arvika.



risk middag med god dessert. Vi gjorde en presentation av oss deltagare. NRH, Nack, Rygg- och Hjärnskadefondens representant informerade om arbetet med att få personer med skador inom dessa områden att tas på allvar inom sjukvården. Sedan gick vi till Arvika Hamam och det blev en härlig kväll i hälsans tecken. Vi drack myntate, bytte behandlingar, samtalade och knöt nya kontakter.

– Det blev en lyckad träff och det hördes ett ivrigt sorl av diskussioner under hela kvällen. Det resulterade bland annat i flera konkreta förslag på önskade kurser. Däremot saknades nyutbildade medlemmar på träffen, de flesta hade 8-30 år i branschen, vilket ju är fantastiskt. Under kvällen fick vi bekräftelse på vilka duktiga kroppsterapeuter som finns i vårt land, säger Maria Andersson.

Vi tackar för en underbar kväll och ett speciellt tack till vår värd Maria Andersson.

TEXT: BETTY HULT
FOTO: BETTY HULT OCH
MARIA ANDERSSON

Medlemsträffen avslutades på Arvika Hamam.



AGENDA INSPIRATIONSHELG

Lördag

- 10.30 Registrering börjar i Kryss disk
11.45 Inspirationshelgen börjar
12.00 Föreläsning – Etik i arbetslivet och privat – Stefan Einhorn
13.45 Utställning och fika
17.00 Årsmöte
19.15 Fördrink och mingel
Därefter middag med underhållning sedan dans hela kvällen lång.

Söndag

- 8.30 **Alt 1:** Yogapass, **Alt 2:** Byte av behandling, **Alt 3:** Använd Bosöns träningsmöjligheter
09.45 Fika
10.00 Utlottnings
10.30 Föreläsning – Oxytocinets roll vid olika typer av möten och kroppsbehandlingar – Kerstin Uvnäs Moberg
12.00 Lunch
13.00 Föreläsning – En inblick i traditionell kinesisk medicin – Eva-Marie Janelo
14.30 Kry blickar framåt
14.50 Avslutning.

PLATS: Bosön på Lidingö, Stockholm

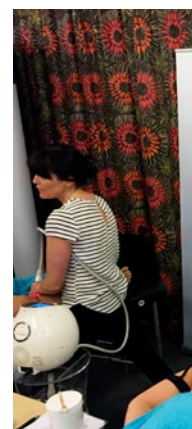
PRIS: Medlem 1350:- exkl moms, ej medlem 3 600:- exkl moms

Priset inkluderar en lunch på söndagen, två fika och middag på lördagskvällen

BOENDE: Ingår ej i paketpriset. På Bosön finns möjlighet till övernattnings i olika pris-klasser, beroende på vilken standard man väljer och om man vill dela rum. Det billigaste alternativet är delat fyrbäddsrums. Då blir kostnaden per person 400 kronor. Enkelrum kostar 795 kr eller 1063 kr, dubbelrum 1063 kr och trippelrum 1334 kr (Alla priser exkl moms.) Vänta inte med att boka dig. Rum finns i mån av plats. Gå in och titta på de olika rumsalternativen på www.boson.nu/hotell. Du bokar ditt boende på www.boson.nu/boka eller via telefon 08-699 66 02.

ANMÄLAN: Du anmäler dig till Inspirationshelgen på medlemsnätet www.kroppsterapeuterna.se. Event/Inspirationshelg 2017. På medlemsnätet hittar du också mer information om helgens aktiviteter.

Obs! Anmälan är bindande. Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.



Välkommen till Inspiration

Kom och träffa kollegor från hela Sverige på vårens



Även denna gång blir det Bosön på Lidingö, strax utanför Stockholm, som blir mötesplats för Kroppsterapeuternas medlemmar under Inspirationshelgen 2017. Vi har ett fullmatat och varierande program som vi tror kommer att ge dig nya kunskaper, nya insikter, nya kontakter och en stor dos inspiration.

Stefan Einhorn, professor och författare föreläser på lördagen om etik och hur vi både i vår profession och som privatpersoner kan förhålla oss till olika etiska dilemman. På söndagen blir det två föreläsningar: Kerstin Uvnäs Moberg, professor och läkare, föreläser om oxytocinets roll vid olika typer av möten och kroppsbehandlingar och Eva-Marie Janelo, ordförande i Svenska Akupunkturförbundet, talar om traditionell kinesisk medicin.

Börja söndagens förmiddag med ett yogapass, byta behandling eller passa på att använda dig av Bosön för träning och friluftaktiviteter.

Inspirationshelgen bjuder också på utställning där Kryss affärsnätverk och samarbetspartners deltar.

Kroppsterapeuterna håller sitt årsmöte och kansliet finns på plats för att svara på medlemsfrågor. Årets medlem utses och det blir också traditionsenlig utlottnings av fina priser från våra sponsorer. På lördagskvällen blir det mingel och middag med underhållning och dans.

Anmäl
dig senast
21 mars!

Vi ses på Inspirationshelgen!



Inshelg med årsmöte

stora medlemsevent den 1-2 april 2017!

Tips för boendet!
Gå ihop 4 personer
och dela på ett fyrbäddsrum.
Då blir kostnaden enbart
400 kr/person
och natt.



FEST PÅ LÖRDAGSKVÄLLEN!

På lördagskvällen blir det mingel, middag, underhållning och dans så ta med ditt bästa partyhumör. För underhållningen står Lars Edvall som är sångare, pianist och musikalisk mångsysslare. Han har bland annat skrivit musik till Jill Johnson och flera bidrag till Melodifestivalen.

Föreläsare



Stefan Einhorn

Finns det någon anledning att göra gott för sina medmänniskor? I föreläsningen under Inspirationshelgen talar Stefan Einhorn om etik och vilka konsekvenser våra handlingar får för vår omvärld och för oss själva.

Det handlar om de stora etiska besluten men också om de vardagliga ställningstagandena, om alla de små dilemman vi ständigt hamnar i, på jobbet och utanför.

Stefan Einhorn är professor och ordförande i Centrum för social hållbarhet vid Karolinska Institutet. Han är också föreläsare samt författare, bland annat till *Konsten att vara snäll* och senast till boken *Pappan*.



Kerstin Uvnäs Moberg

I mer än 30 år har Kerstin Uvnäs Moberg forskat på hormonet oxytocin och kroppens lugn- och ro-system. Kerstin kommer i sin föreläsning att belysa hur oxytocinfrisättningen genom bland annat mentala bilder och ögonkontakt underlättar beröringsutlöst oxytocinfrisättning och därmed en mängd positiva och hälsobefrämjande effekter.



Eva-Marie Janelo

Eva-Marie brinner för sin vision om att bygga broar mellan österländsk och västerländsk medicin. Broar på vilka modern teknologi varsamt möter flertusenårig österländsk beprövad erfarenhet. Möten som hon hoppas ska kunna leda till framtida möjligheter för olika medicinska inriktningar att kunna samverka på en plattform där det ena inte behöver utesluta det andra.

Eva-Marie Janelo är sedan 2015 ordförande i Svenska Akupunkturförbundet-Traditionell Kinesisk Medicin. Hon har bedrivit klinisk verksamhet sedan 1994 och är en mycket uppskattad föreläsare runt om i Sverige.

Jarmo Nykyri varvar rosenmetoden med yoga och röstcoaching:

”Yoga är en bra start för att väcka en nyfikenhet på kropp och hälsa”

Att kroppen och själen är en helhet som kan vårdas från olika perspektiv, är sällan så tydligt som i Jarmo Nykyris arbetsvardag.



EN ANNONS OM ”rosenmetoden, varsam beröring” fångade Jarmo Nykyris intresse för 13 år sedan och den fick honom att intressera sig för terapimetoden. Först genom att få egna behandlingar, men snart föddes en önskan om att bygga på med mer kunskap och djupare förståelse, vilket gjorde att han valde att utbilda sig till terapeut själv.

– Rosenmetoden är grunden i allt jag gör och den har betytt så enormt mycket för mig som person. Men den är inte alltid så enkel att jobba med, den har inte nått ut lika brett som exempelvis massage.

– Rosenmetoden är grunden i allt jag gör och den har betytt så enormt mycket för mig som person. Men den är inte alltid så enkel att jobba med, den har inte nått ut lika brett som exempelvis massage.

Men den där annonsen, som kom att få så stor betydelse för Jarmos liv och yrkesbana, var inte bara lockande.

Nu, 17 år senare, så är känslan han hade i början av sitt arbete med rosenmetoden – att det vore omöjligt att bli en lika duktig terapeut som många av dem han mötte – avklingad och förmågan att själv ge bra behandlingar är både etablerad och bekräftad. Inte minst genom att i stort sett alla klienter han har kommer genom rekommendation.

– Jag har ju också hållit på länge och jag samarbetar med andra duktiga terapeuter, så att vi kan slussa vidare till just

den vi tror skulle passa bäst för en person.

Men han sticker inte under stol med att det finns utrymme för en viss själv-rannsakan:

– I början var jag så frälst av min egen metod och gick runt på företag och pratade med folk om dess alla fördelar och förstod inte att andra inte såg storheten i metoden på samma sätt som jag själv gjorde. Det var lite naivt, förstås, men jag var ny och trevade mig fram.

När det handlar om yoga och röstcoaching så är det oftare i grupp, i form av kurser.

Och när det gäller framtidsutsikter är det yoga och framför allt yinyoga, som Jarmo Nykyri undervisar i, som är på frammarsch.

– Det är också enkelt att föra fram och yoga är en bra start för att väcka en nyfikenhet på kropp och hälsa. Det kan göra steget till rosenmetoden lättare, när man börjar se hur tydligt sambandet är mellan kropp och själ. Det är verkligen ingen lyx för människor att få komma i kontakt



med sitt inre – det är en livsnödvändighet. Ändå är det många som aldrig gör det. Det borde vara självklart för flera att få uppleva.

ATT JOBBA MED kropp och själ i en stad som Härnösand liknar säkerligen de förutsättningar som känns igen i många orter: Universitetet har dragit ner och flyttat delar av verksamheten. Det skapar oro. Andra arbetar för mycket och upplever för höga stressnivåer. Allt ökar längtan efter lugn och ro. Men Jarmo Nykyri är ändå optimistisk:

– Vi är många terapeuter som sitter på redskap som kan vara till stor hjälp när sjuktalen går upp och många upplever för hög press.

JARMO NYKYRI

ROSENTERAPEUT, YOGALÄRARE, RÖSTCOACH, MUSIKER OCH MEDITATIONSLEDARE.

Välkommen till 2 dagars utbildning i mikrobiomets viktiga roll för immunförsvaret



SAMSPELET MELLAN BAKTERIEFLORAN OCH VÅRT IMMUNSYSTEM

Ungefär varannan person i västvärlden lider av mage-tarmproblem och/eller inflammation. Hur och varför uppstår dessa obalanser och hur kan man behandla tarmdysbios och minska inflammation? Fördjupa dina kunskaper om mikrobiomet och immunsystemet och får kunskap från en av världens främste experter inom området, Dr Michael Ash från England.

Syfte med utbildningen

- Framtidens medicin är skräddarsydda personliga behandlingar – utbildningen ger dig en djupare insikt i detta.
- Du kommer lära dig att förstå och balansera upp immunologiska störningar och stärka upp immunsystemet.
- Du får en djupare förståelse kring vilka bakterier och mikroorganismer som behöver tillsättas och vilka som måste svältas ut för att få ett mikrobiom i balans.
- Du får lära dig hur man skapar molekylära signaler som ger immunsystemet en förbättrad och förstärkt möjlighet att stå emot ohälsa.

Utbildningen är till för näringsterapeuter, funktionsmedicinare, läkare, eller för dig med basmedicinsk och funktionsmedicinsk utbildning.

Plats för utbildning: Stockholm 22–23 april 2017

Tid: Lördag kl 10–17, söndag kl 9–16



Föreläsare: Dr Michael Ash är en av Europas främste experter inom funktionsmedicin, immunsystemet och mikrobiomet.

Pris: 2 800 kr exkl. moms

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

Compassionfokuserad terapi

– Vägen till medkänsla utan vare sig självömkan och avstängda känslor

Det var i samband med en utbildning i mindfulness med Heidi Andersen som Veronika Ryd först kom i kontakt med det vi benämner som självmedkänsla och som sedan skulle leda till att hon själv använder CFT, compassion fokuserad terapi, i sitt arbete som samtalsterapeut.

– Det var inte ett ord som användes då, 2008. Då pratade man mer om acceptans inom mindfulness, men compassion var ändå något som genomsyrade utbildningen och jag började praktisera det för egen del, berättar Veronika Ryd.

Hon jobbar för närvarande bland annat med ett nationellt projekt kring mindful eating, där bristande självmedkänsla bland annat tar sig uttryck i ett trassligt förhållande till mat och kropp, men hon använder det även i andra samtal och behandlingar.

INSPIRERAT AV BUDDISTISK TRADITION

För att förstå vad självmedkänsla, eller self compassion som är det uttryck som ofta används, är, kan man enkelt förklara det som ett sätt att bli medveten om det som är tufft och jobbigt, men utan att vare sig drunkna i självömkan och ältande eller stänga av känslomässigt.

– Det handlar om att kunna ge sig själv tröst och värme och inte vara beroende av andra för att få det. Man bemöter det som är svårt, med värme, vänlighet och förståelse – även om man inte tycker om det. Utan att värdera. Utan att fixa.

Det finns två dominerande inriktningar inom self compassion, som utgår ifrån två tongivande olika psykologers tankar och tolkning av buddistisk tradition och medkänsla.

I psykologiprofessorn Paul Gilberts metod handlar det om att bygga upp ett inre mentalt tillstånd av styrka och värme, som kan fungera som ett mentalt skydd.

– Färdigheterna bygger man upp steg för steg och man kan använda sig av visualiseringar, exempelvis förebilder som man förknippar med styrka, mod och vis-

dom; vad skulle den personen säga till dig just nu, när du är på väg in i självkritik?, förklarar Veronika Ryd.

Christine Neff – även hon professor i psykologi – förmedlar metoden i ett åttaveckorsprogram, som syftar till att hitta ett mer medkännande förhållningssätt och bättre kunna ge sig själv tröst. Inte bara genom att säga det högt till sig själv, utan även att fysiskt beröra det som gör ont och omfamna sig själv när man behöver tröst. Det ökar bland annat frisättningen av välmåendehormonet *oxytocin*.

FAKTA COMPASSION

Medkänsla betraktas som en av de viktigaste dygderna i många värdesystem och religioner, som exempelvis judendom, kristendom och islam.

Compassion som behandlingsmetod inom terapi och mindfulness är sprunget ur buddistisk tradition. CFT, compassion fokuserad terapi, är utvecklad av psykologiprofessor Paul Gilbert och 8 veckorsprogrammet MSC, Mindful Self-Compassion är utvecklat av psykologiprofessor Kristin Neff tillsammans med psykoterapeuten Christopher Germer.

Självmedkänsla är starkt knutet till uppmärksamhet och medveten-

het (mindfulness). Forskning på självmedkänsla hos en bredare befolkning har visat en positiv korrelation mellan självmedkänsla och psykologiska kvaliteter som lycka, optimism, nyfikenhet, känslomässig intelligens och känsla av social gemenskap.

Träning i medkänsla (compassion) hjälper oss att lättare kunna se egna och andras svårigheter. Då kan det bli lättare att fatta kloka beslut och öka den inre tryggheten. Medkänsla betyder inte att tycka synd om sig själv och andra, utan att se, lyssna, känna in och försöka minska ens eget och andras lidande.

Källa: Veronika Ryd

Man hur kan man veta att det man ägnar sig åt är självmedkänsla och inte ”plåster på sårn” eller ytligt ”happy go lucky”?

– När det känns på riktigt i hela kroppen. Det är därför mindfulness är en nödvändighet, det börjar där, med medveten närvaro, menar Veronika Ryd.

Hon poängterar också möjligheten – eller risken, beroende på hur man ser det – för ett så kallat *backdraft* när man börjar praktisera självmedkänsla mer strukturerat.

– Jag brukar likna det vid det som uppstår vid en brand. Har det brunnit ett tag och så släpper du in syre, så blossar det upp än värre. Det ska man vara medveten om att det kan ske.

Och för att slippa hamna i gamla hjulspår och känna självömkan, kan det vara bra att försöka hitta en grupp att utöva självmedkänsla tillsammans med. En sådan grupp är till skillnad från en mindfulnessgrupp inte bara inriktad på meditation och stillhet, utan ofta mer pratig, men med tydliga regler så att alla får utrymme. Den som är van att prata mycket kanske får öva sig i att lyssna och reflektera istället. Det är också bra att närma sig det hela lite stegvis, kanske genom att avsätta tid för en fast rutin, cirka 10-15 minuter, varje dag vid en bestämd tid.

Vad kan man förvänta sig av ett regelbundet utövande av self compassion, på lång sikt?

– Forskningen visar att du blir mindre



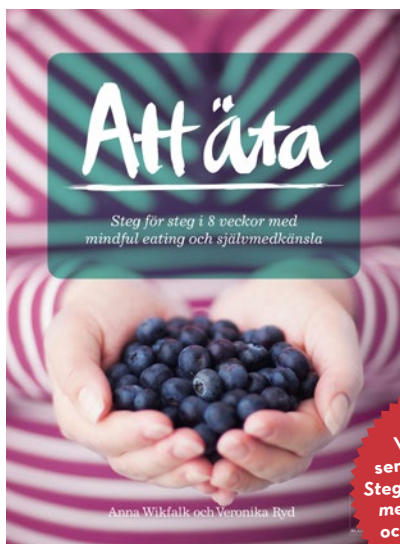
VERONIKA RYD

GÖR: Beteendevetare, samtals-terapeut, mindfulnessinstruktör, KBT-terapeut, kursledare och författare. Hon leder även det nationella projektet: "ATT ÄTA - mindfulness för kropp och knopp", tillsammans med Anna Wikfalk.

AKTUELL: Med boken *Att äta - Steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla* (skriven tillsammans med Anna Wikfalk). Hon har tidigare gett ut böckerna *Mindful eating* (också tillsammans med Anna Wikfalk) samt *Snällfällan - att bryta med känslomässigt ätande* (tillsammans med Lisbeth Stahre).

LÄS MER om Veronika Ryd och hennes arbete på bodycompassion.se och tryggasamtal.se. Här kan du också ladda ner ljudfiler i mindfulness, mindful eating och självmedkänsla.

Att äta - Steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla är en praktisk handbok i hur man på egen hand, steg för steg i åtta veckor kan arbeta för att få en tryggare, mer balanserad och glädjefylld relation till mat, ätande och hela sin kropp. Varje kapitel avslutas med lätta övningar i mindfulness, mindful eating och självmedkänsla. Boken bygger på det nationella mindful eating-projektet Att äta.



Vinn Veronika Ryds senaste bok *Att äta Steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla* på sidan 24!

självkritisk och mer harmonisk. Det i sin tur gör dig mindre stressad och ökar förutsättningarna för sunda relationer.

TRE SYSTEM ATT BALANSERA

Compassionfokuserad terapi, (CFT), bygger på hjärnforskning, KBT, affektteori och anknytningsteori, det vill säga hur vi har blivit bemötta som barn.

Paul Gilbert beskriver tre känslomässiga motivationssystem, som vi växlar mellan att befinna oss i, men där det lätt kan bli obalans. Systemen är hot- och skyddssystemet, prestations- och utforskandesystemet samt trygghetssystemet.

Risken är förstås stor att vi lägger för mycket tid i hot- och skyddssystemet, som är lättaktiverat och känslöstyrkt och där vi ägnar oss åt att fly eller fäktas.

– Hjärnan kan inte skilja på fantasi och verklighet, så är vi i det här systemet för länge så hamnar vi lätt i ångest, stress och depression, säger Veronika Ryd.

Att befinna sig för mycket och för länge i prestations- och utforskandesystemet, är också både vanligt och lätt. Här aktiveras hormoner som dopamin och endorfiner. Här får vi kickar som aktiverar belöningssystemet och ”beroendehjärnan”. Det är speciellt känsligt för högprocessad skräpmat och godis som kan skapa beroendeliknande problem. Allt som ger en egoboost hamnar också här. Det tar sig uttryck i för mycket jobb, konsumtion, upplevelser

och så vidare, som håller oss aktiva och sysselsatta.

– Risken med att vara här för länge och för mycket, även om det kan kännas kul och härligt för stunden, är att vi dras in i hotsystemet. Vi orkar helt enkelt inte prestera mer eller så blir vi besvikna av vårt eget beteende. Då uppstår lätt ett pingpongspel mellan hot- och prestationssystem.

FRÅN ATT GÖRA TILL ATT VARA

En lösning och ett sätt att bryta det mönstret kan vara att flytta över mer fokus till trygghetssystemet; där man fokuserar bort från att *göra* till att *vara*, där man är förförad och där det är lugn och ro. Det kan man använda som en referenspunkt, där man respekterar att man inte kan lyckas med allt hela tiden, att man inte kan känna ständig lycka och så vidare, men där det är okej och gott nog ändå. Har man en sådan referenspunkt kan man gå tillbaka till den i jobbiga situationer.

– Det är inte alltid det funkar, inte ens om man är van att praktisera självmedkänsla. Ibland hittar man lätt tillbaka till trygghetssystemet, andra gånger tar det längre tid. Det viktiga är att vi själva kan hitta tillbaka dit och inte räknar med att andra alltid finns till för oss. Det handlar inte om att få ett kvitto eller bevis på någonting, inte om att fixa något eller sätta plåster på, utan helt enkelt om att hantera stunden, när det jobbiga är där.

När hälsoam

Att ha ambitioner för sin hälsa är bra för de flesta. Men ibland kan det bli för mycket av det goda och ambitionerna går över i stress och prestation och i vissa fall även i sjukdom. Hälso bloggaren Terese Alvéns utvecklade anorexi av sitt flitiga fokus på kost och träning för femton år sedan och hjälper nu andra med ohälsosamt förhållande till mat och träning.

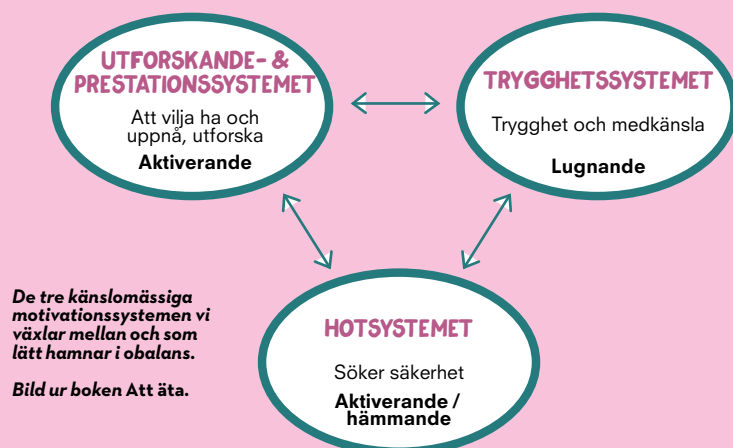
Vinn Jätteviktig

Vi lottar ut Terese Alvéns senaste bok **Jätteviktig - att må bra efter en ätstörning**. En bok med konkreta tips och tanke-sätt blandat med personliga upplevelser från Terese och nio andra om hur man blir frisk från en ätstörning och hur man kan tänka i olika tuffa situationer som dyker upp i livet. Boken är en uppföljare på debuten **Viktig - från matmissbrukare till träningsförebild**.

Tävlingsformulär hittar du på medlemsnätet.



DE TRE EMOTIONELLA REGLERINGSSYSTEMEN



ambitionerna går för långt

TERESE ALVÉN VET bättre än de flesta av oss hur det är att hamna i en situation där hälsoambitionerna går över styr och blir direkt ohälsosamma. För drygt femton år sedan åkte hon till USA för studier och där bestämde hon sig för att lägga det hon kallar "den långa, breda och osäkra tonåreringen" bakom sig, i hopp om att återvända till Sverige som en lång, smal och vältränad version av sig själv.

Lång och smal var hon visserligen när hon kom hem, men också allvarligt sjuk.

– Jag hade alltid varit bred och lång, men fastnat för träning och jobbade även en del som instruktör. Så när jag åkte till USA för studier blev jag varnad för att det är lätt att gå upp i vikt där. Det tänkte inte jag göra. Jag hade fettfobi och levde i stort sett på kokta grönsaker. Och raside i vikt.

Förstod du själv att du var sjuk?

– Ja och nej. Jag såg ju att jag blev smalare, men när jag vägde mig såg jag vikten i pounds och det blev så abstrakta siffror. Det var en PT som uppmärksammade mig på det, men jag träffade också en del knäppa personer som bekräftade att det jag gjorde var bra, bland annat gick jag till en dietist för att få hjälp. Hon gav mig beröm och sa att jag borde satsa på en modellkarriär...

Trots att mensen försvann och rumskompisarna ringde hem till föräldrarna, var det ingen enkel sak att ta in att livsstilen utvecklats till en sjukdom. Det var först när hon kom hem och ville fortsätta leda pass på det gym hon jobbat tidigare, som det på allvar stod klart för Terese att det hade gått för långt. Hon var helt enkelt inte välkommen tillbaka med den tunna kropp hon kämpat sig till.

– Det blev min motivationsfaktor att bli frisk. Jag ville så gärna tillbaka till instruktörsrollen och jag ville verkligen vara kvar i den här branschen.



Och även om det inte är någon självklarhet att jobba kvar i en bransch som hela tiden påminner om att lite mer träning, lite striktare diet och lite högre ambitioner, kan väcka beundran, så har Terese valt att jobba vidare som personlig tränare, instruktör och hälsobloggare.

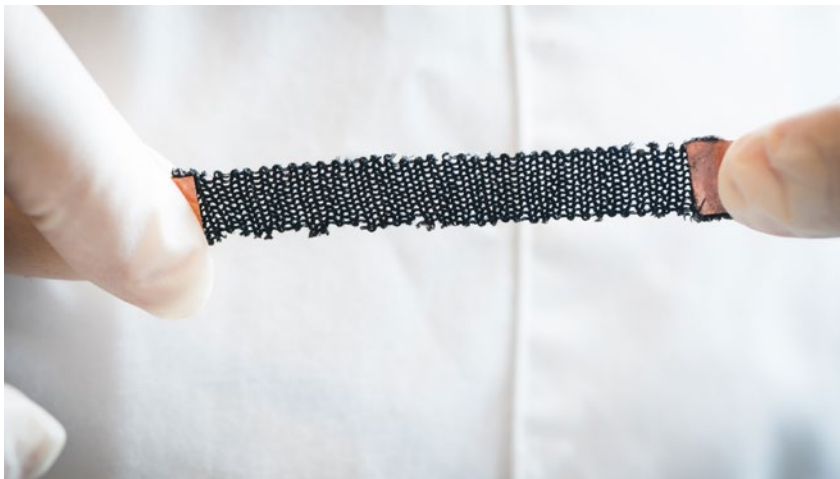
– Längtan efter att få komma tillbaka och instruera gjorde att jag tog en glass extra för att snabbare gå upp i vikt. Sen ska man ha klart för sig att det är en övergående fas att bli frisk, och vägen är inte spikrak. När jag väl fick börja igen, så gick det först lite överstyr och jag kunde hålla 30-40 klasser per månad. Men tiden måste gå och det kan vara viktigt att veta att bara för att man är sjuk, så behöver det inte betyda att man måste sluta träna helt för all framtid eller att man inte kan välja att äta sunt. Motion och näringsrik mat är ju fortfarande bra, även för den som haft en ätstörning.

TERESES BÄSTA TIPS

till dig som ser en klient dra hälsoambitionerna för långt

- **Signaler att se upp med är när träning och strikt kost används tvångsmässigt och ångestdämpande. Eller när träning används som kompensation för något man ätit.**
- **Undvik att kommentera kroppen. Både hos den du ser är sjuk, men även generellt i andra sammanhang. Det måste bort! All form av fokus på kroppen; tjock, lång, smal, söt – sluta kommentera!**
- **Visa var du själv står, genom att tänka på hur du själv pratar om kost, kropp, vikt och hälsa. Visa att du står för ett sunt, hållbart förhållningssätt till kroppen.**
- **Om du misstänker att det är på väg i fel riktning för en klient, backa tillbaka och titta på personens mål. Hjälp åt att utvärdera om det handlar om att bli av med trivselkilon, eller om det ligger något, mer tvångsmässigt annat bakom.**
- **Tänk på att din inblandning är omtanke, inte misstanke. Det är inte säkert att du når fram direkt, eller alls, men det kanske i alla fall säs ett frö.**
- **Om du inte når fram till en klient som har eller håller på att utveckla en sjukdom, så måste du avsluta. Delta inte, var ärlig och säg som det är; "nu kan jag inte hjälpa dig längre". Det kan bli en viktig ögonöppnare för klienten.**
- **Hänvisa alltid till organisationen Frisk och fri när du ser att en person behöver professionell hjälp. De har full koll på vad de pratar om och kan hänvisa vidare till rätt hjälp snabbt.**

Under vinjetten vetenskap skriver vi om nya rön och upptäckter som på olika sätt har koppling till hälsa och friskvård.



THOR BALHED/LU

Låg inkomst lika hälsofarligt som fysisk inaktivitet

Låg socioekonomisk status är en lika stor riskfaktor för kortare livslängd som fysisk inaktivitet, enligt en ny stor studie.

Personer med lägre inkomster hade 46 procent högre sannolikhet att dö före 85 års ålder jämfört med dem som tjänar mer. Det visar forskning som publicerats i *The Lancet* som tittat på 1,7 miljoner människors liv.

För att avgöra personernas inkomster utgick forskarna från yrkestitlar, som man sedan jämförde med vilken ålder personerna hade när de dog.

Livslängden var generellt 2,1 år kortare för dem med lägre socioekonomisk status och kan jämföras med fysisk inaktivitet, som beräknas korta livslängden med 2,4 år.

Forskarna understryker vikten av att ta socioekonomiska aspekter på allvar i folkhälsofrågor, då det visat sig vara en stark indikator för såväl livsstilssjukdomar och för tidig död.

Källa: Science

Textiler kan hjälpa muskelsvaga

Forskare på Textilhögskolan i Borås och Linköpings universitet har tagit fram ett material som skulle kunna fungera som en konstgjord muskel i framtiden. Förhoppningen är att det ska hjälpa muskelsvaga och förlamade.

Tidigare har man testat olika former av så kallade exoskelett, men de blir ofta tunga och robotliknande. Den nya textilen skulle istället kunna användas för att skapa en mjukare träningsdräkt, som kan hjälpa till att röra på kroppens delar,

som en slags konstgjord muskel av tyg.

I tyget finns plastmaterial som leder ström och när det utsätts för spänning sväller tyget. När tyget drar ihop sig ökar kraften i sammandragningen. Strömmen skapar alltså rörelse i tyget.

På så vis skulle en person med svag muskulatur i händerna, kunna använda en handske som gör det möjligt att greppa exempelvis ett glas.

Källa: Linköpings universitet

Sömn rensar hårddisken

Sömnen ser ut att inte bara vara nödvändig för att vila inför kommande dag och som bearbetning av dagens händelser, utan tycks även fungera som en "rensning av hårddisken", enligt ny forskning som publicerats i *Science*.

Studien är gjord på möss och tyder på att hjärnans nervbanor krymper när vi sover. I vakenhet växer de och utan sömn skulle hjärnan alltså kunna bli överhettad av nervbanetillväxt. Under sömnen går de tillbaka något, men blir inte totalt nollställda och ger plats för nya intryck, kunskap och minnen. **Källa: Science**

Förebyggande strategier effektivast mot typ 2-diabetes



ISTOCK/GRONSTUDIO

Förebyggande folkhälsoprogram fokuserar generellt sett på personer med hög risk att utveckla typ 2-diabetes, framförallt personer med fetma och en blodsockernivå över det normala. Dessa åtgärder är effektiva för de individer de

riktar sig mot, men de har samtidigt en begränsad potential att påverka diabetesförekomst i hela befolkningen.

En ny studie på över 33 000 personer i Västerbotten visar att förebyggande folkhälsostrategier för att förhindra viktökning bland vuxna har potential att motverka dubbelt så många fall av typ 2-diabetes, jämfört med program som endast är inriktade på individer med hög diabetesrisk på grund av fetma.

Källa: Umeå Universitet och BMC Public Health.

Flera forskare förespråkar ekologiskt lantbruk för människors hälsa



ISTOCK/ALBERTSOV

Ekologisk livsmedelsproduktion innebär möjliga fördelar för människors hälsa. Det konstaterar en grupp europeiska forskare som på uppdrag av ett utskott inom EU-parlamentet gått igenom relevant forskning.

Expertgruppen, där bland annat forskare från Karolinska Institutet och Sveriges lantbruksuniversitet ingår, presenterar sina slutsatser i rapporten Human health implications of organic food and organic agriculture.

Med utgångspunkt från sitt arbete rekommenderar de EU-parlamentet att prioritera vissa ekologiska produktionsmetoder och deras användning också inom det konventionella lantbruket.

Bland annat lyfter man fram den restriktiva användningen av antibiotika i ekologisk animalieproduktion, som minskar risken för att bakterier utvecklar antibiotikaresistens - något som utgör ett allvarligt och långsiktigt hot mot folkhälsan.

– Djur i ekologisk djurhållning utvecklar i mindre omfattning än på konventionella gårdar vissa sjukdomar som förknippas med intensiva produktionsformer. Som en konsekvens av detta behövs mindre mängd antibiotika för att behandla kliniska sjukdomar i ekologisk djurhållning. Det minskar risken för resistensutveckling hos bakterier. Det har konstaterats att antibiotikaresistens är mindre vanlig hos ekologiska grisar jämfört med konventionella i Frankrike, Italien, Danmark och Sverige, säger universitetslektor Stefan Gunnarsson i ett pressmeddelande från SLU.

Källa: SLU

Källa: SLU



Kerstin Florian erbjuder dig som massör ett fördelaktigt och exklusivt massagekoncept.

I startpaketet ingår:

- Utbildning
- Produkter
- Marknadsmaterial
- Support och rådgivning

FÖR MER INFO & ANMÄLAN:
www.kerstinflorian.se
info@kerstinflorian.se

KERSTIN
FLORIAN

Lyssna på Krypodden

Kroppsterapeuternas podcast
om hälsa och välmående

krypodden.libsyn.com



3rd International Summer School
in wonderful Copenhagen



For all manual therapists

Nerve Reflexology

10-12 July 2017 (3 days) Price EUR 568

For reflexologists

Round about: Respiration

14-15 July 2017 (2 days) Price EUR 373

www.touchpoint.dk

På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.



Redaktör: **Lilian Holm**, Auktoriserad redovisningskonsult som driver redovisningsbyrå Account on us, skriver om vad som är **aktuellt just nu** för dig som företagare.

EXTRA INBETALNING FÖR ATT TÄCKA SLUTLIG SKATT

Om du har betalat för lite preliminärskatt under 2016 kan du göra en extra inbetalning till ditt skattekonto för att slippa betala kostnadsränta.

FRIBELOPP 30 000 KR I DRYGT FYRA MÅNADER

Om du räknar med att den preliminärskatt du betalat för beskattningsåret 2016 kommer att understiga den slutliga skatten med högst 30 000 kr kan du betala in mellanskillnaden så att det finns bokfört på ditt skattekonto senast den 3:e i femte månaden efter beskattningsårets utgång. Då slipper du betala kostnadsränta på beloppet.

För den som har kalenderår som beskattningsår börjar ränta beräknas på detta belopp från och med 3 maj 2017.

NYA K2-REGLER PÅVERKAR ANPASSNINGAR AV LOKALER

När det gäller anpassningar av lokaler för verksamheten är det vid beskattningen möjligt att dra av utgifter som egentligen räknas som ombyggnad (utvidgat reparationsbegrepp), till exempel flyttning av innerväggar och upptagning av fönster. Enligt K2-reglerna har det tidigare varit möjligt att aktivera sådana utgifter även om utgifterna har dragits av direkt vid beskattningen.

Denna möjlighet har man nu tagit bort. Samma metod ska användas i redovisningen som vid beskattningen enligt det nya regelverket.

NYA LAGAR 2017

Här är ett par av de viktigaste lagändringarna som berör dig som företagare.

HÖJD BELOPPSGRÄNS FÖR ARBETSRESOR

Beloppsgränsen för avdrag för resor till och från arbetet har höjts från 10 000 kr till 11 000 kr.

REPRESENTATION – AVDRAG OCH MOMS

Avdragsrätten för representationsmåltider har slopats. Utgifter för förfriskningar och enklare förtäring av mindre värde är dock fortfarande avdragsgilla.

Moms får lyftas på utgifter för representationsmåltider upp till 300 kr per person.

OMSÄTTNINGSGRÄNS FÖR MOMS

En omsättningsgräns på 30 000 kr för moms har införts. Beskattningsbara personer vars omsättning är högst 30 000 kr behöver alltså inte redovisa moms.

VÄXA-STÖD VID FÖRSTAGÅNGS- ANSTÄLLNING

Enskilda näringsidkare som inte har några anställda kan få skatterabatt för den först anställde. Enbart ålderspensionsavgiften behöver då betalas under de första 12 månaderna.

VIKTIGA DATUM ATT HÅLLA KOLL PÅ

12 mars Månadsmoms ska betalas, samt skatt och sociala avgifter på löner. Sista dag för betalning av kvartsskatt (boksut september-december).

3 april Inkomstdeklaration (boksut juni och augusti) – elektronisk. Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för mars (mindre företag).

12 april Månadsmoms ska betalas, samt skatt och sociala avgifter på löner.

18 april Slutskattebesked (boksut januari-april).

2 maj Inkomstdeklaration för enskilda näringsidkare

3 maj Extra inbetalning (fyllnadsbetalning) vid underskott av slutlig skatt på mindre än 30 000 kr (enskilda näringsidkare).

12 maj Momsdeklaration och inbetalning – helårsmoms utan EU-handel (enskilda näringsidkare). Inbetalning av moms (mindre företag med tremånadersmoms). Inbetalning av moms (mindre företag med månadsmoms).

FRÅGA EKONOMIEXPERTEN

Magdalena frågar: Måste jag arkivera originalkvitton, eller räcker det med att spara kvittot elektroniskt?

Lilian svarar: Om kvittot är mottaget i pappersform, så

måste pappersoriginalet sparas i 7 år. Men om det rör sig om ett kvitto som tagits emot på elektronisk väg, som e-post, så ska det däremot sparas digitalt, även i detta fall 7 år.

Har du en fråga om ekonomi som du vill ställa till vår expert Lilian Holm? Mejla info@kroppsterapeuterna.se, så kanske din fråga blir publicerad och besvarad i nästa nummer!



Ewelina Gulliksson

”Jag gillar muskler!”

Uppväxt i en företagarfamilj och med ett stort intresse för kropp och hälsa gjorde valet enkelt för Ewelina Gulliksson. En utbildning var inte tillräckligt. Hon valde istället att utbilda sig till såväl personlig tränare, massör och kostrådgivare för att ge sitt företag Hälsofiluren en flygande start.

Kanske var det den stora fascinationen för muskler som fick Ewelina Gulliksson att ta steget och utbilda sig till personlig tränare för snart tio år sedan. Eller så var det uppväxten med en mamma som är sjukgymnast och inspirerade henne att öva upp handlaget med muskler och senare utbilda sig till massör.

Det var hur som helst inget oväntat beslut när Ewelina valde att sätta kroppen i fokus när det var dags för vidareutbildning. Sedan 2010 driver hon sitt företag Hälsofiluren och jobbar med företagsmassage i första hand.

– Jag gillar muskler! Jag har alltid fascinerats av muskler, hur de växer, hur de fungerar, allt man kan göra med muskler och hur massage kan påverka musklerna. Och när jag ser en fitnessstävling blir jag alltid fascinerad av hur muskler kan se ut på olika sätt hos olika personer, fast det är samma muskler, som har samma funktion.

MEN I DET dagliga arbetet är det inte så mycket pumpade muskler som tas om hand. Snarare trötta kontorskroppar som längtar efter en halvtimmes upp-
mjukande avkoppling. För det är företagsmassage som är det Ewelina jobbar med mest. Att det blev så är en följd av klassiskt nätverkande:

– Jag träffade en gammal lågstadielompis och när han fick höra att jag var massör sa han att han jobbade på ett bankkontor där de behövde en massör.

Det blev strax flera bankkontor runt om i Stockholm, men hon nöjde sig inte med det, utan har aktivt letat uppdrag själv också. Bland annat genom att helt enkelt gå runt till olika butiker i stan och erbjuda sig som företagsmassör.

– Ja, jag tänker att det är svårare att avfärda någon som står framför dig än någon som ringer, säger hon och skrattar.

Nu är det fullt i kalendern. Ett drygt

"Det kommer en stund då man bara måste kasta sig ut i det. Även om inte allt är fixat och klart ned i minsta detalj."



tioal massagebänkar står utplacerade på olika kontor runt om i stan.

– Ja, jag vill inte släpa runt på en bänk. Nu står de där när jag kommer och jag kan åka kollektivt, slipper leta parkering och sitta i bilköer. Det är jätteenkelt. Och så har jag ljus, oljor, handdukar, musik och så vidare med mig i en rullväska som jag drar med mig överallt.

FYRA DAGAR i veckan är hon ute på företag. Onsdagar "vilar" hon med administration.

– Drömmen vore att massera tre dagar i veckan, men då måste jag göra något annat de andra dagarna, jobba med kostrådgivning eller som personlig tränare.

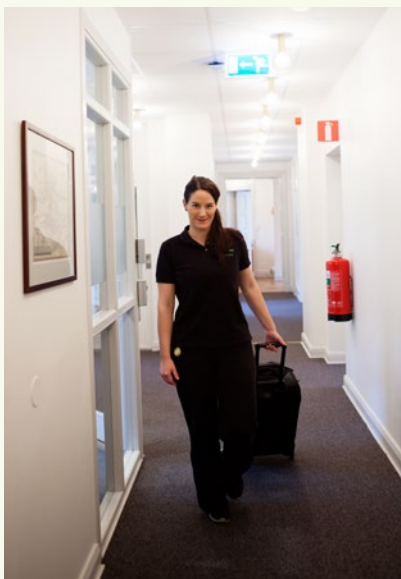
Eller anställa.

Något hon inte alls är främmande inför.

– Nej, det är alltid en balansgång, ska jag kunna ta fler uppdrag, så måste jag göra det. Men det är inte helt enkelt, det skrämmar lite också...

Att starta företaget var ingen hög tröskel för Ewelina. Båda föräldrarna är företagare och fanns med som stöd.

– Det viktiga för mig var att komma igång så snabbt som möjligt och få fart på verksamheten. Visst ville jag också ha allt klart ned i minsta detalj, som profilkläder och perfekt hemsida, men man får begränsa hur mycket tid man lägger på allt förberedande arbete, det kommer en stund då man bara måste kasta sig ut



i det. Även om inte allt är fixat och klart ned i minsta detalj.

ATT DET HAR gått så bra och smidigt som det har gjort, tror hon själv beror på att hon är bra på att fråga och ta hjälp.

– Ja, det är ju gratis att fråga! Och om någon annan vet hur man löser ett problem, så varför inte ta hjälp? Sen tror jag att det är viktigt att berätta för andra vad man gör, då är det lättare att få hjälp, tips och bli rekommenderad när det dyker upp nya uppdrag.

Förutom att vara tydlig i sitt företag; vad hon kan, vad hon gör och vad hon behöver hjälp med, anser Ewelina att det är avgörande att man som massör själv

UTBILDNINGAR I URVAL

- MEDICINSK MASSAGETERAPEUT
- LICENSIERAD PERSONLIG TRÄNARE
- DIPLOMERAD KOSTRÅDGIVARE

tar hand om sig. För att orka med, för att vara en förebild.

– Det är jätteviktigt. Att själv träna, stretcha, ta massage... Men det är också viktigt med bra och god mat, sömn. Och kärlek!

Den egna träningen är för Ewelinas del styrketräning, något hon började med redan i högstadiet. Men även löpning.

– Jag har alltid sprungit med pappa. Han är 75 år nu och springer fortfarande tre dagar i veckan. Han är österrikare, säger hon och förklarar vidare att det förstås innebär skidåkning i Alperna och för det behöver man både bra kondition och starka ben.

NÅGRA EGENTLIGA BAKSIDOR med sitt jobb ser hon inte.

– Det är ett ensamt yrke, men jag har ju alltid människor runt mig. Eftersom jag är på samma företag regelbundet, så blir de som jobbar där lite som ens kolleger.

Framtidsdrömmarna ser dock något annorlunda ut. Då är hon gärna en del av ett större sammanhang, och jobbar integrerat med läkare, kiropraktorer och massörer. För att kunna hjälpa fler, bredare.

– Vi får ju ofta otroligt många frågor som går långt utanför våra kunskapsområden, ibland undrar man nästan om kunder tror att vi är läkare. Det är vi ju inte, men det vore fantastiskt att få jobba tätt ihop med andra vårdande yrken.

Någon brist på jobb i framtiden tror hon inte att man ska oroa sig för:

– Vi går mer och mer ifrån det vi är byggda för. Så länge vi fortsätter åt det hållet, så kommer vi att ha mycket jobb, vi som jobbar med kroppsterapier. På gott och ont.

"Vi går mer och mer ifrån det vi är byggda för. Så länge vi fortsätter åt det hållet, så kommer vi att ha mycket jobb."

EWELINAS BÄSTA TIPS FÖR ETT LUSTFYLLT FÖRETAGANDE

- **Egen träning.** För att själv må bra och för att kunna hjälpa andra så behöver jag ett starkt verktyg (min kropp).
- **Något att se framemot** – som egenföretagare saknar jag naturliga sammankomster som AW, fester och kick-offer. Inga arbetskollegor att göra det tillsammans med, därför ser jag till att själv resa utomlands och hitta på saker som ger mig guldkant i tillvaron.
- **Planering.** Jag försöker ligga steget före i planeringen, månadsvis, så att jag får ihop en bra balans med både jobb och privata saker. Det kanske låter lite tråkigt, men det så viktigt för att känna sig trygg och lugn.
- **Fira.** Se till att fira positiva saker som händer, inte bara födelsedagar och högtider utan att man fakturerat mer eller fått en till ny kund eller vad det nu kan vara.
- **Dela saker med kunder.** Ge tips på olika sätt och berätta om egna erfarenheter som gynnar kundens välmående. Och det gäller även resor, böcker eller bra produkter eller något annat.
- **Ta hjälp!** Ekonomi, till exempel. Det finns ingen anledning att sitta med det själv om man inte tycker att det är roligt.

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 1/2017 är den 1 maj.

Vinnare nr 4/2016:

Sheasmör

Kristina Ekström, VÄSTRA FRÖLUNDA

Eco massageoljor

Marek Andersson, JÄRNA

Magnesium Spray

Sofie Fransson, VÄXJÖ

FlipBelt

Marie Åkerlund, MUNKA LJUNGBY

Nattkräm från Rosenserien

Näringsrik nattkräm som absorberas lätt och gör huden sammetslen. Rik på omegafetter, fuktighetsbevarande ämnen och pro A-vitamin (karoten), vitamin C och E. Passar alla hudtyper och är speciellt bra för hud i behov av extra fukt och näring och huden som börjar linjeras.

Vi lottar ut fem flaskor!

www.rosenserien.com



Att äta - Steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla

av Veronika Ryd och Anna Wikfalk

Att äta - Steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla är en praktisk handbok i hur man på egen hand, steg för steg i åtta veckor kan arbeta för att få en tryggare, mer balanserad och glädjefylld relation till mat, ätande och hela sin kropp. Varje kapitel avslutas med lätta övningar i mindfulness, mindful eating och självmedkänsla. Boken bygger på det nationella mindful eating-projektet Att äta.

Vi lottar ut en bok!



Kroppsolja från Weleda

Uppfriskande kroppsolja med naturliga eteriska oljor från solmogna citroner samt mjukgörande mandelolja. Bevarar fukten i huden samt friskar upp den. Den fräscha doften av solsken och sommar, fångad i en helt naturlig olja för daglig kroppsvård.

www.weleda.se



Vi lottar ut fem flaskor!

Deo Cremer från Nea Of Sweden - milda och mjuka för den känsliga huden under armarna.

Dryg och effektiv. Lite räcker lång väg!

Tar bort lukt effektivt och absorberar även en del svett. De tar inte bort svetten vilket är en viktig funktion för kroppen, men svetten neutraliseras så det inte uppstår bakterier som i sin tur luktar illa.

I enstaka fall kan svettlukt komma att kännas då kroppen rensas från gamla kemikalier men så fort balansen är uppnådd kommer svetten inte lukta. Deo Creamen kan bli mjukare vid varmare temperatur men fungerar lika effektivt ändå. Är inte 100% ekologiskt då bikarbonat inte kan få ekologiskt men Deo Creamerna är 100% naturliga.

www.neaofsweden.se



Boktips: Food Pharmacy – en humoristisk berättelse om antiinflammatoriska hjältar och superbakterier

Det här är en berättelse om inflammation, tarmfloror, onda och goda bakterier, vetenskapliga studier, hypokondri, metaanalyser, gurkmeja och antiinflammatorisk mat – dessutom förklarat på ett lättbegripligt sätt, med en humoristisk twist.

Boken är skriven av **Mia Clase** och **Lina Nertby Aurell**, som driver bloggen med samma titel som boken.

Förutom lättsamt presenterade fakta, bjuder boken också på recept som gör de antiinflammatoriska råvarorna enkla att använda dagligdags!

Vi lottar ut en bok!

Tävlingsformulär hittar du på medlemsnätet.



Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Alpha-Plus

Axelsons Gymnastiska Institut

Axelsons SPA School

Diplomera

FootFlex

Grimslövs Folkhögskola

Grövelsjöns Fjällstation

Hagaberg Folkhögskola

Harmony Shiatsu Center

Helhetshälsa

Hjälmares folkhögskola

Hotell Havsbaden

Hotell Högland AB

IKSU Hälsa AB

Infibra

Integrativ Zonterapi

Irradia AB

Jakobsbergs Folkhögskola

Kairon Reflexologiskola

KFI Spa Management AB

Lillsveds folkhögskola

Medema Physio AB

MIMASS AB

Molkoms folkhögskola

Munka folkhögskola

Nannic

Nyvana

Paleo Institute

Physio Education

Sabine Rosén Utbildningar

Salli Systems

Scandinavian Nonwoven AB

Scratch Nails AB

Selma Spa

Shiatsuakademien

Skandinaviska Ayurveda- Akademin

Skola för Beröring

Spinkarps Gård & Spa

Stensunds folkhögskola

Sundsvalls gymnasium

Svenska Hälsoteamet

Svenska Kinesiologi Skolan

Svenska Shiatsuskolan

Sverigehälsan

The Academy

Trosa Stadshotell & Spa

Tärna Folkhögskola

Weleda

Vuxenutbildning i Skövde

Väddö folkhögskola

Yogobe

Åre Spa School

Åsa folkhögskola

Ädelfors folkhögskola

Örnsköldsviks folkhögskola

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

LARS HALLSTRÖM



Del 2:
Ny artikelserie
om marknads-
föring! Struktur
och innehåll.

Tänk igenom struktur och innehåll på din hemsida!

Här delar Eva Vallin och Monika Moravcsik på Marknadsför dig med sig av tre värdefulla tips för dig som vill ha ut det mesta av din hemsida.

ATT HA EN hemsida är en självklarhet. Men att välja och strukturera innehållet är minst lika viktigt, så att du får den effekt du önskar av din hemsida. Annars kommer kunderna inte stanna kvar och läsa ditt erbjudande utan gå vidare och bort från din hemsida.

1 Innehållet är viktigast

Du har endast ett par sekunder på dig att fånga din läsare. Om läsaren inte

förstår din hemsida och ditt erbjudande, så kommer denne inte att stanna kvar. Ett bra och rikt innehåll som är relevant för läsaren är helt nödvändigt alltså.

2 Bygg en bra struktur

Gör en struktur utifrån din kund och inte utifrån din organisation. Med andra ord; försök att tänka som din kund och vad den vill veta. Det ska vara att få överblick över sidan, vad som händer där och rentav vad man ska göra där.

3 Anpassa din hemsida för mobilen

6 av 10 kopplar upp sig via en smart-phone. Vi hanterar mejl, söker information och använder sociala medier på telefonen. Med andra ord: anpassa din hemsida för mobilen.

OM ARTIKELFÖRFATTARNA:

Monika Moravcsik och Eva Vallin driver tillsammans Marknadsför Dig! och jobbar med utveckling av hemsidor.
www.marknadsfordig.se

NINNIE PERSSON,
Erik Dahlbergskliniken i Göteborg:

"Hemsidan är ett skyltfönster"

NINNIE PERSSON, SOM driver Erik Dahlbergskliniken i Göteborg, ser sin hemsida som ett skyltfönster där de visar vilka de är och ger besökaren en överblick över vad de erbjuder.

Hon vill att hemsidan ska innehålla tillräckligt mycket information för att den som går in på den ska känna sig trygg och samtidigt bli nyfiken och vilja ta kontakt.

– Med hjälp av hemsidan blir vi synliga för den målgrupp som söker behandlingar och ger dem möjlighet att ta reda på hur vi arbetar och vilka behandlingar vi erbjuder. Hemsidan är en grundläggande del i vår marknadsföring, något ett företag i dag helt enkelt måste ha.

Dessutom påpekar Ninnie hur viktigt det är att hemsidan är anpassad för att fungera lika bra även på telefoner och surfplattor. Telefonen är det de flesta har nära till hands.

– Det är viktigt för oss att hemsidan också förmedlar den känsla vi ger här, att patienten alltid kommer i fokus. Bilderna ska till exempel ge ett igenkännande när kunden sedan besöker oss. Jag tycker det är viktigt att visa upp lokalen och de som arbetar på praktiken. I vårt yrke kommer de flesta patienter med en smärta första gången. Då är det viktigt att de känner igen sig och på det sättet också känner sig mer bekväma i situationen.



SUSANNA WALTER

MEDICINSK LASER! UNIK TEKNIK MLS

Dubbla våglängder
Förinställda program



"Jag har stor glädje av min MLS laser
och mycket nöjda kunder.
Stort användningsområde, lätt att jobba med
och ett bra komplement till mina händer!"
Anders Massage Götgatan Stockholm



OPTILASER.SE

LASERKURS

Fredag 28e april
STOCKHOLM Arthro Clinic

BOKA BESÖK
FÖR DEMO!

FÖR MER INFO RING OSS
GÄRNA:

Johan Allgulander
070-5455962
johan@optilaser.se
Mats Holmlund
070-3381888

Näringsprodukter av garanterat rena råvaror!

Vi välkomnar
nya återförsäljare!



Aktiva B-vitaminer, rent biotin, samt C- och D-vitamin, selen, zink,
amino- och fettsyror av högsta kvalitet. Exklusiva näringsprodukter av
garanterat rena råvaror kommer från Thorne Research!

THORNE RESEARCH
Pure Ingredients, Trusted Results, Worldwide™

Edura AB distribuerar Thorne Researchs produkter i Skandinavien.
Välkommen som återförsäljare till ekogrossisten.se och som konsument till ekobutiken.se
www.edura.se, kontakt@edura.se, 0258- 108 80


EDURA
KUNSKAP-HÄLSA-KVALITET

Så skapar du digitala kampanjer som ger dig nya kunder

Med rätt strategi, lite kunskap om var din målgrupp brukar röra sig på nätet och ett väl utformat meddelande går det att hitta nya kunder till din verksamhet online.

Vi rör oss allt mer på nätet i jakt efter kunskap, tjänster och produkter. Samma sak gäller ofta när någon vill boka en massagebehandling eller PT-timme. Därför är det viktigt att din verksamhet ska vara enkel att hitta online, och att du syns på de sidor och sociala medier där dina kunder rör sig på nätet.

TRE STEG SOM HJÄLPER DIG ATT FÅ KUNDER PÅ NÄTET

1. SKAPA EN ANNONSKAMPANJ PÅ FACEBOOK

Börja med att skapa en sida för din verksamhet på Facebook om du inte redan har det. Facebook är en bra plattform för att nå ut med information om din verksamhet, och där du också kan dela tips om hälsa och friskvård. Facebook är dessutom det största sociala mediet i Sverige där du kan nå flest personer.

Facebooks annonsverktyg är både enkelt och smidigt att använda, och det går att testa sig fram med bara några hundralappar. Här kan du välja exakt målgrupp att rikta ett meddelande mot utifrån specifikationer som ort, ålder eller intresse. Ett bra första steg är att testa att göra en "boost" på ett inlägg på din Facebooksida så att det når ut till fler personer.

Klicka på den blå knappen som det står "marknadsför inlägg" på och som ligger i underkant på det inlägg du vill boosta. Som målgrupp kan du börja med att välja "Personer som gillar din sida och deras

vänner" eller "Personer som du väljer genom målkriterier". Som målgruppskriterium kan du välja att bara marknadsföra inlägget mot personer som bor i din stad eller ditt närområde, som är i en viss ålder eller ett specifikt kön, och som har ett intresse för exempelvis massage och friskvård. Du kan börja att testa med en maxbudget på 50 kronor eller 100 kronor och se om du får någon bra respons.

En introduktion till Facebooks annonsverktyg hittar du på: www.facebook.com/business



OM EMELIE FÅGELSTEDT

Yrke: Digital kommunikatör och egenföretagare

Bostadsort: London och Stockholm

Ålder: 29 år

Fritidsintressen: Att resa och skriva

Hemsida: emeliefagelstedt.com

2. JOBBA MED GOOGLE ADWORDS

Google är vår främsta informationskälla på nätet, och en viktig plats att synas för den som vill nå ut till nya kunder. Med Google Adwords kan du betala för att dyka upp över sökresultaten på Google när någon söker på specifika termer som "boka PT-timme Sundsvall" eller "bra massör Stockholm". Du hittar verktyget och introduktion till hur det fungerar på <https://adwords.google.com>.

3. BE OM REKOMMENDATIONER

När det kommer till kroppsterapeutiska behandlingar litar vi kanske oftare på andra människor än på reklammeddelanden. Därför är det viktigt att samla på dig uttalanden från dina befintliga kunder där de kan rekommendera dig och din verksamhet. Lägg upp recensioner på din hemsida eller be dina vänner att lägga upp recensioner direkt inne på din Facebooksida.

BONUS:

Inte direkt ett digitalt tips, men ändå något som kan vara bra att ha i bakhuvudet. Dina befintliga kunder är troligtvis dina främsta ambassadörer och förespråkare. Utforma ett särskilt erbjudande mot dem så att de får rabatt på nästa behandling/konsultation hos dig för varje ny kund de hjälper dig att få (exempelvis genom rekommendation till vänner eller bekanta). Detta kan också ligga uppe som erbjudande på din hemsida eller meddelas i ditt nyhetsbrev.



Irradia

MEDICINSK LASER

MINSKAR SMÄRTA, REDUCERAR
INFLAMMATION OCH FRÄMJAR LÄKNING.
MUSKLER - LEDER - SENOR

Se våra kurser på www.irradia.se

Linking techniques

- ett sätt att ge effektivare behandling

Ryggsmärter är ett av våra vanligaste hälsoproblem, med höga kostnader för såväl individen som för samhället. Uppskattningar tyder på att åtta av tio vuxna i västvärlden någon gång har haft problem med smärter i ryggen och en av tio lider av kroniska besvär i ländryggen.

Vårt sätt att behandla ryggsmärter innefattar en rad olika zonterapi-tekniker. Vi jobbar med ryggradsreflexer från olika zonterapi-traditioner och fokuserar på kopplingen mellan ryggen och andra delar av det muskuloskeletala systemet och vi behandlar punkter för specifika muskler och leder. Vi arbetar även med nervreflex-zoner (tack vare MNT-NR International), något som ofta ger snabb smärtlindring och avslappning i spända kroppsdelar.

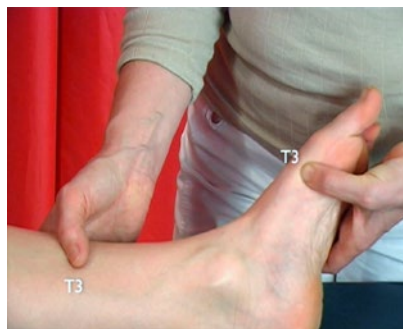
I den här artikeln beskriver vi hur man kan arbeta med flera punkter simultant. Genom att sambehandla reflexzoner och värkande kroppsdel, så kallade linking techniques, går det oftast att uppnå en snabbare och djupare behandlingseffekt. Här använder vi ryggen som exempel.



SAMBEHANDLA FOTEN OCH KROPPEN

Sök upp ett område på ryggen som smärter (på bilden thoracal 10) och motsvarande punkt på foten. Håll ett mildt, men statiskt tryck på ryggen medan du behandlar foten. Den här kopplingen ger extra utbyte mellan områdena, samtidigt som det ökar klientens fokus på behandlingen.

Du kan växla mellan att hålla ett statiskt tryck på ryggen och behandla foten, med att hålla ett statiskt tryck mot foten samtidigt som du masserar området på ryggen. Du kan även hålla ett statiskt tryck på båda ställena samtidigt och låta energiflödet arbeta.



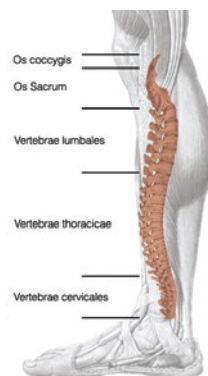
KOPPLING MELLAN RYGGGRADS-REFLEXER OCH SMALBENET

En fascinerande teknik för att använda två olika system samtidigt. I det här exemplet sambehandlar vi ryggpunkter på smalbenet med punkter på foten. Även här kan du växla mellan att hålla stilla med ett mildt tryck på ena punkten medan du behandlar den andra, och vice versa. Ofta finns det intressant information att hämta om klientens hälsotillstånd genom att jämföra de olika punkterna; hur vävnaden känns, smärtintensitet och så vidare.

FAKTARUTA

- RYGG OCH SMALBEN

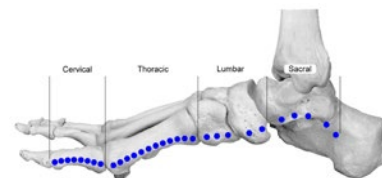
Ryggpunkter på smalbenet upptäcktes av Karl-Axel Lind, och är en del av zonterapi-kartan där områden på foten och smalbenet speglar resten av kroppen. Ryggens område på foten hittar man i mitten av tibias insida, längs den mediala kanten av tibia. Den mediala malleolen motsvarar den övre nackkotan (atlas) och svanskotan är placerad överst på tibia, direkt under knäleden.



KOPPLA SPINALA NERPUNKTER TILL ANDRA PUNKTER

Man kan även utforska det faktum att alla nerver i kroppen, utom huvudet, utgår från ryggraden. Ett sätt är att sambehandla spinala nervpunkter som reagerar med smärta och förändringar i vävnaden.

Dessa tekniker kan användas under en normal zonterapi-behandling. Det är naturligt att använda dem när du stöter på speciellt blockerade punkter eller om klienten har akuta smärter.



OM ARTIKELFÖRFATTARNA:

Dorthe Krogsgaard och **Peter Lund Frandsen** driver Touchpoint i Köpenhamn, som erbjuder vidareutbildning för zonterapeuter i Danmark, Norden och engelskspråkiga länder.

I juli arrangerar danska Touchpoint den tredje omgången av International Summer School, som bjuder på vidareutbildning för zonterapeuter och workshops med nervreflexologi för kroppsterapeuter.

Mer info hittar du på touchpoint.dk



**ANALYS
INGÅR**

Utbilda dig till hårmineralterapeut

HÅRMINERALANALYS STEG 1

Det behövs fler välutbildade och kunniga kliniker som gör hårmineralanalyser. En hårmineralanalys ger ett tillförlitligt svar på vilka tillskott av mineraler, vitaminer och andra spårämnen som behövs för att balansera upp kroppens näringsstatus. Kursen ger grundläggande kunskaper i hårmineralanalys för dig som är kliniker. Kursen lär dig vad en hårmineralanalys innebär och grunderna i hur du tolkar provsvaret, redovisar och följer upp med klienten. Avslutad kurs ger behörighet till att börja arbeta med analyser. Efter 20 analyser är du diplomerad i steg 1. Förkunskaper krävs i basmedicin samt närings- och cellfysiologi. I kursen ingår även en egen hårmineralanalys, inklusive efterföljande konsulttid. Värde 2000 kr!

Plats för utbildning: Ersta Konferens, Erstagatan 1K, 116 91 Stockholm

När: Tvådagarsutbildning. Lördag 6 maj och söndag 7 maj, 2017



Föreläsare: Ulrika Sunnerheim Dahlman, Cert. näringsterapeut, Cert. hårmineralterapeut, aukt. zonterapeut/reflexolog samt klinikchef på Odenplans Naturhälsa i Stockholm.

Pris: 2900 kr exkl. moms

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

Härlig, näringsrik vårmät, lagad från grunden med antiinflammatoriska ingredienser som gurkmeja, sill och lax samt frestande primörer som sparris, ärtor och gulbetor. Mia Hagenmalms härliga vårbuffé, helt fri från vitt socker och gluten, lämnar inget att önska!



NJUT AV Mia Hagenmalms fräscha påskbuffé!

GULDMJÖLK SMOOTHIE

GURKMEJAPASTA

1/2 dl gurkmeja
1/2 tsk malda
kardemummakärnor
1 tsk malen kanel
2 msk finriven
ingefära
1 krm svartpeppar
1,5 dl vatten

SMOOTHIE

4 GLAS
4 tsk gurkmejapasta
3 dl kokosmjölk
3 dl mandelmjölk
1 banan
250 g mango
1 msk färskpressad
citronjuice

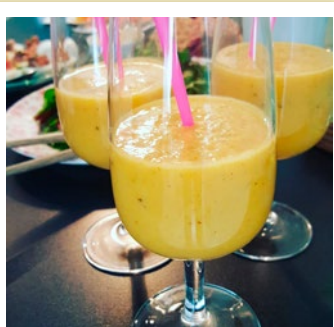
GÖR SÅ HÄR:

Den här påskgula smoothien med gurkmeja passar bra till både vardags och påsk!

Rör ner gurkmeja i vatten och koka upp. Tillsätt ingefära, kardemumma och kanel. Låt småputtra på svag värme cirka 8 minuter eller tills du har en fast pasta. Tillsätt svartpeppar och rör om. Låt svalna. Du kan förvara pastan i en väl rengjord glasburk i kylskåpet. Pastan håller sig då ungefär en vecka.

Mixa till en härlig len smoothie.

Servera i glas.



GRÖN PRIMÖRSOPPA MED SPARRIS OCH ÄRTOR

4 PORTIONER

2 schalottenlök
400 g grön färsk sparris
2 grönsaksbuljongtärningar
2 dl matlagningsvin, vitt
7 dl vatten
3 dl gröna ärtor, frysta
2 dl vispgrädde
örtsalt, svartpeppar
1 msk smör till stekning

TILL SERVERING

2 ägg
Sparrisknoppar
1 dl soltorkade tomater

GÖR SÅ HÄR:

Finhacka löken och stek den i en kastrull cirka fem minuter så att den blir genomskinlig.

Skär av knopparna av sparrisen och lägg dem åt sidan. Skär stjälkarna i mindre bitar.

Lägg över sparrisbitarna i grytan och låt dem fräsa med en stund.

Häll sedan på vatten, vinäger och lägg i buljongtärningarna. Låt alltsammans koka cirka 10 minuter.

Lägg ner ärtorna och låt koka cirka 1 minut. Häll på grädde och låt allt bli varmt. Mixa soppan slät. Smaka av med örtsalt och peppar.

Koka äggen cirka sex minuter och halvera dem. Fräs sparris-knopparna snabbt i lite smör.

Skär de soltorkade tomaterna i mindre bitar.

Servera ägghalvor, sparris och soltorkade tomater som tillbehör i soppan.





EGG BENEDICT MED RÖKT LAX OCH BLODGRAPE-HOLLANDAISE

6 PORTIONER

6 ägg
6 tsk vitvinsvinäger
75 g babyspenat
12 skivor rökt lax

BLODGRAPE-HOLLANDAISE

200 g smör
2 schalottenlökar
2 lagerblad
3 msk balsamvinäger
6 msk vatten
1/2 blodgrape, saften
4 äggulor
havssalt, vitpeppar,
chiliflakes

GÖR SÅ HÄR:

Knäck varje ägg i en kopp eller form. Häll i en tsk vitvinsvinäger i varje kopp och låt stå minst 10 minuter.

Koka upp vatten i en stor kastrull. Lägg därefter i äggen och låt sjuda i cirka 3 minuter.

Ha en gryta med kallt vatten bredvid. Ta upp äggen med hålslev och doppa dem snabbt i kallt vatten. Ställ åt sidan.

Blodgrapehollandaise

Smält smöret och ställ åt sidan för att svalna.

Finhacka lök och koka ner tillsammans med kryddor, vatten, grape och vinäger till det återstår cirka en tredjedel.

Sila av genom en finmaskig sil ner i en annan kastrull.

Tillsätt äggulorna och vispa hela tiden på mycket svag värme tills såsen tjocknat.

Tillsätt smöret lite i taget och i en tunn stråle under ständig vispning. Smaka av med salt och peppar.

Fördela spenat på sex tallrikar och toppa med ägg, lax och ringla över hollandaisesåsen.

Om du vill kan du doppa äggen i lite kokande vatten strax innan servering så att de blir lite ljumma.



GRÖNA PLÄTTOMELETTER MED LAX

PLÄTTAR

5 ägg
1 dl majsmjöl
1 dl mandelmjöl
1 msk fiberhusk
1 tsk bakpulver
4 dl valfri mjölk
(jag använder cashewmjölk)
80 g ruccola
Salt och peppar
Kokosolja eller smör till stekning

TILLBEHÖR

2 dl färskost
1 citron
1 tsk honung
Örtsalt och svartpeppar
1/2 granatäpple
150 g gravad lax

GÖR SÅ HÄR:

Om du satsar på påskbuffé är dessa plättar perfekta att tillaga i ett plättjärn. Det blir cirka 25 plättar.

Blanda alla ingredienser till plättarna i en skål och mixa den med stavmixer så att ruccolan blandas ordentligt med smeten. Smaka av med salt och peppar. Låt stå och svälla cirka 10 minuter.

Riv hela citronen och blanda skalet och saften från halva citronen med färskosten.

Smaka av med honung, örtsalt och svartpeppar.

Stek plättarna i plättlagg eller i stekpanna.

Servera med ostkräm och lax.

Strö över granatäpplekärnor.

”En människa är endast en människa genom en annan människa”

Jag heter Blossom Tainton-Lindquist och är ny medlem i Kry. Jag har jobbat som personlig tränare och livsstilscoach i drygt 20 år och sedan i höstas kan jag även lägga till titeln ayurvedahälsorådgivare.

Jag fick äran att vara först ut som gästkrönikör i medlemstidningen 2017, och temat skulle vara, *compassion*. Det gick jag genast igång på.

Compassion är ett ord som förekommer mer och mer i allt fler sammanhang. Men varför säger vi det på engelska? Tycker vi inte att det klingar lika bra att säga på svenska? Medkänsla. För det är ju vad det betyder. Låter det kanske för ömkande? Vad sägs om medpassion då? Ganska bra tycker jag själv, men det finns ju inte i ordlistan. Söker man på ordet compassion så kommer även översättningen, självmedkänsla upp. Hm... men stämmer det verkligen? Handlar compassion om mitt förhållande till mig själv? Naturligtvis ska vi vara snälla och förstående mot oss själva. Vara rädda om vårt innersta och inte bruka våld på oss själva och jadda jadda jadda. Men är det verkligen en korrekt tolkning av ordet?

JAG HAR RÖTTER i Sydafrika och min pappa var vän med Nelson Mandela. Vad han har betytt för det landet bör väl inte ha undgått någon. Ett ord som kom att förknippas med hans politik och som blev ledstjärnan ur apartheid är ubuntu

– ett begrepp som kan tydas på flera sätt.

En människa är endast en människa genom en annan människa är en vanlig tolkning.

Ubuntu är kopplingen som finns, eller borde finnas mellan människor. I Afrika pratar ingen om att *boosta sitt ego* eller att de behöver *egentid*. Den absolut optimala vägen till välmående är att göra någon annan människa väl.

Ingenting kan få oss att må bättre. Att älska din nästa såsom dig själv är vägen till självmedkänsla. Osjälviska handlingar får dig att tycka om dig själv. Att hjälpa en främling i nöd. Att hämta två koppar kaffe när du går till köket och ge den ena till någon annan.

Att bry sig om, det är compassion. Att visa omsorg. Man kan träna på det, likväl som att göra armhävningar eller sit ups. Och övning ger färdighet. Man får vad man sår. Belöningen kommer tillbaka som en boomerang.

Jag är även yogautövare och instruktör i detsamma och i yogavärlden hälsar vi varandra med det vackra ordet *namaste*. Det är sanskrit och betyder *jag högaktar dig när du är där du vill vara, jag högaktar mig själv när jag är där jag vill vara. För när vi båda är där vi*



vill vara så finns det egentligen bara en av oss. Det är så vackert, fundamentalt och enkelt. Det lämnar ingen oberörd. Vi är ihopkopplade, inte åtskilda. Det är medkänsla. Det är ubuntu. Det är min tolkning av compassion.

BLOSSOM TANTON-LINDQUIST

Gör: Hälsoprofil, PT, yogalärare, föreläsare, författare med mera

Aktuell: Ny medlem i Kry och nybliven ayurvedahälsorådgivare

Läs mer: <http://blossomtainton.com/>

”Och övning ger färdighet. Man får vad man sår.”

magicPot™



Kontakta oss för referenser
eller provbehandling.

Magic Pot hjälper dig att

- Belasta din kropp mindre.
- Uppnå enastående resultat med hjälp av avancerade teknologier för att aktivera kroppens egna funktioner för återhämtning.
- Skapa förutsättningar till en ökad inkomst.



MIMASS

Hörnåkersvägen 6a 183 65 Täby
08 - 756 77 13 - info@mimass.eu
www.mimass.se





SVENSKA
LASER
AGENTUREN

Laserkurser VT 2017

INFORMATIONSKVÄLL ALLA

Kostnadsfritt

2 Feb kl 18:00-19:00 Sthlm
16 Mars kl 18:00-19:00 Sthlm
18 Maj kl 18:00-19:00 Sthlm

INTRODUKTIONSKURSER ALLA

17 Feb kl 17:00-20:00 Sthlm
31 Mars kl 17:00-20:00 Sthlm
21 April kl 17:00-20:00 Sthlm



LASER FÖR KROPPSTERAPEUTER

Grundkurs

1 April kl 10:00-17:00 Sthlm
22 April kl 10:00-17:00 Sthlm

Laserterapi i praktiken

2 Juni kl 17:00-20:00 Sthlm

Avancerad kurs i laserterapi

3 Juni kl 10:00-17:00 Sthlm

LASER FÖR FOTTERAPEUTER

Grundkurs

1 April kl 10:00-17:00
22 April kl 10:00-17:00

Laserterapi i praktiken

5 Maj kl 17:00-20:00

Vi hjälper dig
med utbildning
och maskininköp!

LASER FÖR HÄST & HUND

Baskunskap häst & hund

8 april kl 09:00-12:00

Grundkurs i laserterapi

8 April kl 13:00-17:00 (Sthlm)
+ 9 april kl 10:00-13:00 (Nacka)

Laserterapi i praktiken

9 April kl 14:30-17:30

ESTETISK LASER

Vi erbjuder även estetisk laser för dig som vill arbeta med

- Permanent hårborttagning
- Borttagning tatuering
- Kärlreducering mm.



Fler datum samt tider hittar du på www.svenskalaseragenturen.se/!

Med våra lasrar
kan du behandla både på
kliniken och ute hos kund.

