

NR 2 2015

Kropp

terapeuten

Tips inför
**behandling
av gravida**

Mia Josjö
– ny ordförande
i förbundet

*Glad
sommars!*

Peter Feldt
Vem är branschen?

**Chris McAlister är
ÅRETS MEDLEM**



Vem är branschen?

Friskvården är en betydande del av svensk hälso- och sjukvård och den är också en värdefull pusselbit för näringslivet, sysselsättningen och omsättningen i Sverige. Friskvårdssektorn omsätter idag drygt 13 miljarder kronor årligen och närmare 40 000 företag sysselsätter cirka 45 000 personer. Över 80 procent av dessa är kvinnor.

I det här sammanhanget får man lov att definiera branschen, vilket jag har gjort enligt följande:

Biologiskt baserade metoder – hälsokostprodukter, functional food samt mat som hälsoargument.

Fysisk och mental aktivitet – gym och träningsanläggningar, yoga, företagshälsovård, friskvårdspedagoger, personliga tränare samt hälso- och livsstilscoacher.

Kroppsvård – som till exempel massageterapeuter, kiropraktorer, naprapater, akupunktörer, fot- och hudvårdare.

Alternativa medicinska metoder såsom homeopatisk medicin, indisk ayurveda och traditionell kinesisk medicin.

Wellnessturism – resor till retreatanläggningar, spa-anläggningar med mera.

Statistik kan man bland annat få från SCBs Företagsregister och utgå från SNI-koder. SCB som Kroppsterapeuterna för övrigt har hjälpt att sortera just vår bransch.

Du är branschen!

Just du är med andra ord en viktig bit i ett stort pussel. Du äger själv och förvaltar din egen del och hur bra (eller dåligt) det går för dig spelar roll i en större helhet.

På kansliet pratar vi uteslutande medlemsförmåner. Allt vi gör ska på något vis bidra till något som du kan dra nytta av. Något som kan skapa dig fördelar på marknaden för att du ska bli än mer framgångsrik.

Check

Med detta nummer av Kroppsterapeuten följer det första numret av tidningen Check, friskvårdsbranschens första facktidning. En bransch av vår dimension ska naturligtvis ha en egen tidning. Vi har mycket att vinna på den gemenskap och den ökade förståelse det innebär att läsa om andra närliggande verksamheter, om bra eller dåliga exempel och allt annat en branschtidning kan bidra med.

Som redaktör för Check är jag mycket stolt över att kunna bidra till att branschen växer lite till, att fler ska få mer, och att du som äger branschen, får ett större perspektiv på vad friskvård är och ökad förståelse för vilken betydelse just din verksamhet har för gemene man.

Höstturné

Under hösten kommer nya ordföranden Mia Josjö och jag att turnera tillsammans med träningsfysiolog och fysioterapeut Glenn Bilby. Vi besöker Malmö, Göteborg, Stockholm och Luleå för att prata friskvård, Kry och hålla workshops. Det blir en något annorlunda turné. Vi bjuder in medlemmar, era kunder och företag.

Läs mer om turnén på sidan 26.

Väl mött!
PETER

Hurra, det är sommar!

Varje vinter så tänker jag att nu kan det inte bli värre. Och så blir det ändå en ännu värre vinter! Man tänker att man borde härdas i detta gudsförgätna land. Men icke. Men så kommer då den ljuva sommaren, och i bästa fall en vår innan dess. Och allt är liksom förlåtet. För inget är ju som den svenska sommaren!

Och snart, alldeles snart är vi lediga. Kan du släppa allt då, åtminstone för ett tag? Försök. Ta en dag i sänder. Det brukar i alla fall för min egen del, som egenföretagare, ta ett tag. Och ibland går det inte alls. Men jag tror att vi måste, för att orka ännu en lång och mörk vinter.

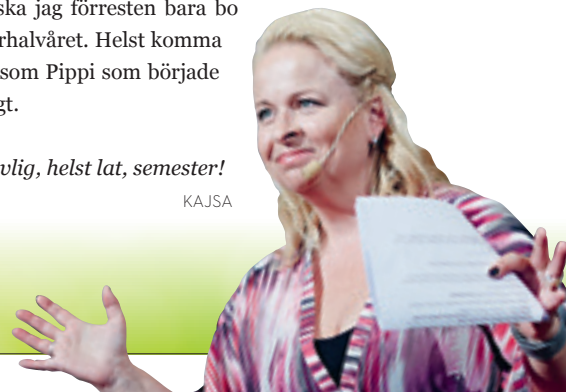
Vad ska du göra på semestern? Måste man göra något förresten, kan man inte bara vara? Varje sommar så tänker jag att jag bara ska just vara. Vad det nu innebär. Säkert inte detsamma för dig som för mig.

I det här numret har vi skrivit om en massa intressanta saker. Ibland berör någon mig extra mycket när jag pratar med dem eller ännu hellre träffar dem för en intervju. Denna gång blev jag speciellt berörd av Paola Voigt, rosenterapeut i skånska Höör. Hennes händervar magiska den korta, improviserade stund jag fick tillfälle att prova. Hon hade det liksom i sig.

När jag blir stor så ska jag förresten bara bo i Sverige under sommarhalvåret. Helst komma hem till ledigheten. Så som Pippi som började skolan för att få lovledigt.

Ha en ljuvlig, helst lat, semester!

KAJSA



Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

Materialstopp för färdiga annonser till Kroppsterapeuten nummer 3/2015 är den 8 september.

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

Chris McAlister
FOTO
Anton Svedberg

FORMGIVARE

Rose-Marie Strandberg
Exaktamedia

TRYCK

Exaktaprinting



Innehåll

Medlemsinformation.....4

Enkät Kroppsterapeuten.....6

Fem enkla steg för en smart budget.....7

Peter Watz – Om självförtroende.....9

Kinesiska massörer på Sicilien.....10

Katarina Woxnerud – Om förlossningsskador....12

John Carrier – Om gravidmassage.....14

Paola Voigt – Medlemsreportage.....16

Inspirationshelgen.....18

Tre nya styrelseledamöter20

Chris McAlister – Årets medlem.....21

Fråga tre – Om Inspirationshelgen.....22

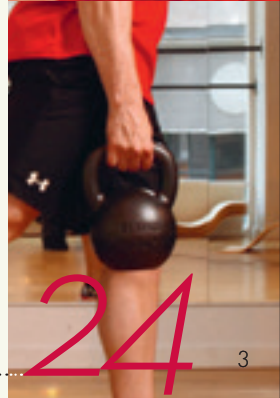
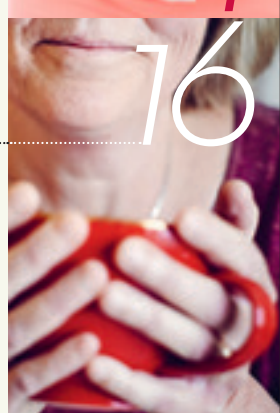
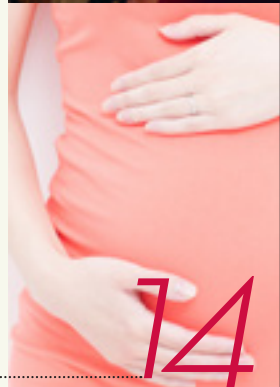
Peter Watz – Gå marknadsföringskurs23

STARK som ett hockeyproffs.....24

Kry-expert – Iris Karlsson26

Tävling/Vinnare.....28

Medlemsträffar landet runt.....31





Missbruksutredare varnar för kosttillskott

Sverige behöver ett åtgärds- och informationsprogram för kosttillskott och energidrycker. Det menar Gerhard Larsson, tidigare missbruksutredare, i en debattartikel i Dagens Nyheter.

Kosttillskott beräknas omsätta 5-6 miljarder kronor om året i Sverige, men informationen om vad preparaten innehåller är bristfällig. Ibland är innehållet direkt ohälsosamt eller innehåller substanser som klassas som dopningsmedel.

”Jag har mött detta problem med stigande oro. Min slutsats – det är hög tid att Sverige skapar en ordning så att människor vet vad de får i sig och kan sälja bort produkter som är ohälsosamma, skadliga eller beroendeframkallande”, skriver Gerhard Larsson.

Senior Aktivitet

Kroppsterapeuterna är en av flera stora organisationer som deltar i projektet Senior Aktivitet. Projektet handlar om att kartlägga hälsoaktiviteter bland cirka 3 000 seniorer i åldern 65-85 år som ett underlag för framtida hälsoprevention och friskvårdstjänster. De andra aktörerna i projektet är Telia, Region Skåne, PRO, Korpen, Corviva, PostNord, Riksidrottsförbundet och Kairos Future.

Seniorena i undersökningen, som bland annat rekryterats av Kroppsterapeuternas medlemmar, har utrustats med ett aktivitetsarmband som registrerar data om deras fysiska aktivitet. Dessa data samlas på ett personligt hälsokonto. Deltagarna får också besvara ett antal enkäter. De data som samlas in analyseras för att se hur aktivitetsvanorna kopplar till hälsan. Deltagarna i projektet kan själva ta del av sina personliga aktivitetsdata i en app som utvecklats för projektet.

Projektet vill bland annat få svar på hur dagens seniorer ser på sin livsstil, vilka fysiska aktiviteter man ägnar sig åt och hur ny teknologi kan stimulera aktivitet och ge underlag för framtidens hälsotjänster.

Projektet startade i maj och en första rapport presenteras under Almedalsveckan i Visby.

Norska massageförbundet 20 år

Den 20 mars fyllde Norska massageförbundet 20 år. Kroppsterapeuternas Peter Feldt var inbjuden till mötet, men fick avböja till fördel för vårt eget årsmöte som hölls samma helg.

Men så klart önskar vi grattis till våra kollegor i Norge!



Norska massageförbundet höll sin kurs och sitt årsmöte på Thon Hotell Opera i Oslo. Därefter hade de jubileumsmiddag på Wallmans i Oslo.

Uppdatera din profilsida

Har du uppdaterat din profil så att du syns under Boka tid på Kroppsterapeuternas hemsida? Det är extra viktigt nu inför den marknadsföringskampanj på webben som startar i augusti och pågår under hösten.

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 gärna 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.

10 år med Kroppsterapeuten

Tidningen Kroppsterapeuten har funnits sedan 2004. Nu finns alla tidningar som kommit ut sedan starten samlade. Kom gärna och bläddra i Kroppsterapeuternas tidningsarkiv om du har vägarna förbi kansliet.



MASSAGENS DAG

Runt om i landet uppmärksammade Kroppsterapeuternas medlemmar Massagens Dag den 12 maj. I Enköping firade Malin Jobacker dagen på sin praktik Underbara Du och i Ludvika samlade Maritha Ylander och hennes kollegor på HelaDig in pengar till Barncancerfonden under sina aktiviteter i en hälsokostafär och i simhallen. Tack till er och till alla andra som passade på att lyfta era verksamheter och vikten av friskvård på Massagens Dag 2015.



Malin Jobacker i Enköping ger en behandling på Massagens Dag.



Insamling till Barncancerfonden i Ludvika.

Viktiga datum 2015	
Start av ny valideringsgrupp	September
Nordiskt Branschråd för Massage, årsmöte	11 - 12 september
Höstturné MALMÖ	11 - 13 september
Kursstart Marknadsföringsutbildning Blifullbokad.nu	September, v 39
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 3	1 oktober
Höstturné GÖTEBORG	16 - 18 oktober
Höstturné STOCKHOLM	23 - 25 oktober
NRN, möte i Danmark	24 oktober
Höstturné LULEÅ	13 - 15 november
Nätverksgruppen Akupressur anordnar medlemsträff	15 november
Kursstart Marknadsföringsutbildning Blifullbokad.nu	November, v 46
Start av ny valideringsgrupp	December
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 4	22 december



FOTO EVA BRITT FLATBACKE

Eva Kosman – ny medarbetare på kansliet

Eva Kosman är ny ekonomiansvarig på Kroppsterapeuterna. Hon kommer närmast från Sergel Kredittjänster där hon arbetat de senaste sju åren. Eva har lång erfarenhet från olika ekonomitjänster men har även jobbat i restaurangbranschen som bartender på flera nattklubbar i Stockholm. Fritiden ägnas till stor del åt hästarna Boccia och Waterloo som Eva tränar och tävlar i dressyr.

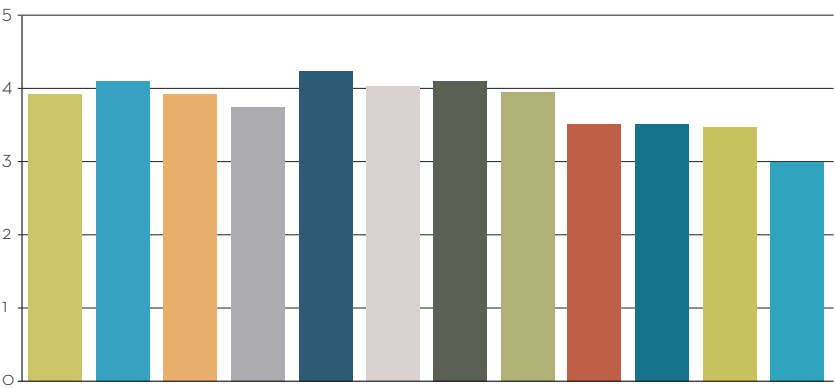
Kroppsterapeuten får höga poäng i undersökning

I vår Medlemsenkät 2015, som gick ut den 11 februari i år, fick alla medlemmar tycka till. Drygt 30 procent svarade på enkäten, vilket är riktigt bra. Enkäten innehöll frågor om medlemskapets innehåll, om hemsidan och om Kroppsterapeuten. Syftet var att få en uppfattning om hur bland annat medlemsservicen fungerar, hur medlemmar tillgodogör sig information genom olika kanaler, hur engagemanget i mässor och events

upplevs samt vad medlemmarna tycker om tidningen Kroppsterapeuten. Vi har nu sammanställt undersökningen och informationen ska ligga som underlag för ytterligare utveckling av Kry. – Överlag har vi fått riktigt höga betyg, vilket naturligtvis är glädjande, säger Peter Feldt, generalsekreterare i Kry. Kroppsterapeuten i sin helhet får i genomsnitt 3,81 (av 5 möjliga). Endast 6 % saknar något i tidningen.

– Allra mest uppskattat är artiklar om behandlingar, alltså medlemmarnas eget utövande. Branschnyheter, kost och träning får också höga betyg. Det går inte att plocka ut något som är dåligt eftersom alla områden har höga betyg, säger Peter. Att fler vill läsa om andra medlemmar har vi tagit fasta på redan i detta nummer av Kroppsterapeuten. På sidan 16-17 kan du läsa om Paola Voigt, rosenterapeut i Höör i Skåne.

Vad tycker du om innehållet i Kroppsterapeuten?



- Intervjuer/Artiklar om medlemmar
- Branschnyheter
- Förbundsinformation
- Artiklar om omvärldsbevakning
- Artiklar om behandlingar
- Artiklar om träning
- Artiklar om kost
- Tips för ditt företag
- Krönikor
- Ledaren
- Utlandsreportage
- Tävlingssidan

	Mycket läsvärt	Läsvärt	Mindre läsvärt	Ej läsvärt	Vet ej	Totalt	Viktat genomsnitt
Intervjuer/Artiklar om medlemmar	25,40% 267	58,61% 616	8,28% 87	0,67% 7	7,04% 75	1051	3,95
Branschnyheter	36,66% 386	53,09% 559	2,85% 30	0,38% 4	7,03% 74	1053	3,12
Förbundsinformation	25,95% 272	57,54% 603	8,21% 86	0,48% 5	7,82% 82	1048	3,93
Artiklar om omvärldsbevakning (till exempel politik, samhälle, forskning)	23,36% 246	50,81% 535	15,10% 159	2,09% 22	8,64% 91	1053	3,78

Ekonomiexpert tipsar om enkla steg för en smart budget

Att hålla koll på ekonomin är en viktig del när man driver ett företag. På webbplatsen driva-eget.se finns tips om hur man gör det enkelt för sig, så att man kan frigöra tid för verksamheten.

Det finns en miljon småföretag i Sverige och enmansföretag utgör den allra största delen. Hela 73,9 procent av de svenska företagen drivs av en person som förväntas klara allting på egen hand, inklusive att hålla redan på företagets ekonomi. I början, när man bara har några få kunder, så känns det ganska lätt att ha koll manuellt, men i takt med att kundunderlaget ökar, så blir det också mer att hålla reda på och snart kan man vara förlorad i växande pappershögar.

Risken finns att det går ut över det man egentligen ska syssla med, just det som var anledningen till att man startade sitt företag. För att inte gå i den fällan krävs det koll och planering och hjälpen finns på nära håll – på internet. Anders Andersson, ekonomiexpert och grundare av sajten driva-eget.se, har tittat närmare på hur man gör en budget för att få överblick av företagets ekonomi och satt ihop en mall som kan laddas ner. Se hans fem enkla steg för en smart budget här intill.

Fem enkla steg för en smart budget

- 1 Intäkter.**
Fundera över intäkterna månad för månad. Summera månadsinkomsterna för året.
- 2 Rörliga kostnader.**
Tänk efter vilka kostnader som ökar när inkomsterna ökar – och minskar med lägre inkomster.
- 3 Fasta kostnader.**
De kostnader du har oavsett vilka inkomster du får.
- 4 Testa.**
I en excelfil med beräkningar kan du testa och se vad som händer om du ökar intäkterna eller minskar kostnaderna.
- 5 Följ upp.**
Budgeten ska användas hela året och justeras – man gör en ny prognos. Fyll i verkliga siffror månad för månad i en särskild kolumn.



Film och tävling på webben

I augusti startar vår marknadsföring av er medlemmar med en reklamfilm som kommer att rulla på olika hemsidor, Youtube och andra digitala forum under hela hösten. Budskapet går ut på att boka tider hos Kroppsterapeuternas medlemmar och därmed vara med och vinna presentkort på ytterligare fem behandlingar. En vinnare utses varje månad som tävlingen pågår.

Kampanjen ska leda tävlingsdeltagarna in på "Boka tid" på Kroppsterapeuternas hemsida. Och för att du ska ha så mycket nytta som möjligt av den här

satsningen gäller det att du har rätt uppgifter på din profilsida på medlemsnätet och att du lagt upp din logga och skrivit en presentation om dig och din verksamhet. Allt för att du ska bli så synlig som möjligt. Vi vill ju att kunderna ska hitta till dig.

Vill du få hjälp att uppdatera dina uppgifter och din profil så kontakta info@kroppsterapeuterna.se

Hjälp också till att sprida reklamfilmen i dina kanaler så får vi bäst valuta för pengarna.

Mer information kring tävlingen kommer i nyhetsbrev i augusti.

Bli Yogalärare

Under åtta månader fördjupar vi oss successivt i yogans och mindfulness/meditationens olika verktyg. Du får också gedigen träning i att vidareförmedla dem och blir väl rustad för att arbeta som yogalärare. **Start 25 sep.**

Utbildningen motsvarar kraven från Yoga Alliance. Deltagaren kan efter avslutad utbildning (mot en årlig avgift) registrera sig som RYT 200 och marknadsföra sig genom denna internationella branschorganisation.



Höstens nyheter!

Ekologisk hårfärgning Kurs 4x3 dgr
19–21, 26–28 okt, 2–4, 9–11 nov

Mineral make up Kurs 4 dgr 12–15 okt

Rening av kroppen på cellnivå
12–13 dec

Yinyoga Kurs 2x2 dgr 5–6 sep, 24–25 okt

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



Peter Watz, marknadsföringskonsult:

Självförtroendet viktigt i marknadsföringen

Vad har självförtroendet med marknadsföring att göra?
ALLT!

Du kanske har röster i huvudet som säger: Ja, men inte ska väl jag göra... Jag kan inte säga... Vad ska de andra säga... Det finns andra som...

Vad är det för något som håller dig tillbaka? Varför tar du inte itu med det som håller dig tillbaka? Att vara företagare är inte lätt alla gånger. Men du kan arbeta med dig själv så att du vågar ta kontakt och marknadsföra dig.

Om du inte tror på dig själv, varför ska någon annan göra det? Du måste tro på dig själv för att marknadsföra dig! Det

spelar ingen roll hur mycket marknadsföring du gör om du inte tror på det du gör och det kommer att lysa igenom.

Du behöver kunna säga till dina blivande kunder: "Jag är helt rätt person för dig. Jag kan hjälpa dig!" När du är ute och träffar människor så ska du vara säker och stolt över ditt yrke och vad du kan göra för dem. Om du INTE pratar om vad du kan hjälpa dem med så gör du dem en björntjänst. Det är ganska orättvist att du kan hjälpa dem, men inte vågar fråga dem om du får hjälpa dem.

Läs mer på:
<http://blifullbokad.nu/kry>



Passa på att utveckla dig och din verksamhet under sommaren så att du känner att detta med marknadsföring är rätt för dig!

Det största misstaget som företagare gör är just det att de investerar för lite i sig själv och i sitt företag. Du har investerat i din utbildning men, det räcker inte. Du behöver investera i dig och din marknadsföring också så att du får kunder.

Jag finns här för dig om du behöver hjälp!

Komplettera ditt yrke Lär dig Akupunktur!

Akupunktur ger dig

- Möjlighet att behandla flera hälsobesvär ex allergi, trötthet, astma, högt blodtryck, magbesvär mm
- En behandlingsmetod som sparar på din kropp
- Ny kunskap om hälsa, friskvård och rehabilitering
- Nya perspektiv på orsaker till ohälsa
- Och mycket mer...

Undervisningen sker via föreläsningar och onlinestudier

Treårig yrkesutbildning i Klassisk Akupunktur
börjar 5–6 september

Kontakta oss för kursprospekt eller läs mer på
www.klassiskakupunktur.se/akupunkturskola

Introduktion till Kinesisk Medicin

Du får lära dig om

- Yin och yang
- Fem element
- Organen
- Vad som kan behandlas
- Att förebygga sjukdom
- Samt praktiska övningar

Endagskurs söndag 23 augusti
kl 10–16

Anmälan senast 17 augusti

Läs mer på
www.klassiskakupunktur.se/introduktion



Tel: 019–10 10 88
Mobil: 070–282 70 34
E-mail: info@klassiskakupunktur.se

Collagen.plus



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

Collagen 3 gram

Äggskalshäla
Hyaluronsyra
Kondroitin
Bromelain
Gurkmeja
Vitamin C
Boswellia
MSM

Bättre Hälsa

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



Beställ katalog
på över 250
unika kost-
tillskott.



Kinesisk massage på sicilianska stränder

På otaliga turistorter världen över, arbetar massörer illegalt. På Sicilien finns sedan tioalet år tillbaka en stor grupp kinesiskor som under den långa sommarsäsongen försörjer sig och sina familjer genom att massera turister längs öns vackra stränder.

De är rädda. Hukar under sina stråhat-
tar och vänder blickarna nedåt. Åsynen
av fotografens kamera och mitt stora
anteckningsblock får de kinesiska mas-
sörernas generösa leenden att blekna.
Vissa av dem skyndar iväg, någon vill
gärna erbjuda en behandling, men utan
att prata. Och vi får bara fotografera de-
ras händer.

– Jag kan inget språk. Men jag kan
massage, förklarar Liu, som lite oavsikt-
ligt uppgett sitt kinesiska namn. Hon kor-
rigerar sig snabbt och berättar kort, på
bristfällig italienska, att hon heter Maria,
att hon lärt sig att massera i Peking och
att hon varken kan läsa eller skriva. En av
hennes kollegor på den vackra stranden
i sicilianska Cefalú kommer förbi och
säger något på kinesiska. Liu, eller Ma-

ria, sticker sin inplastade prislista under
armen, och skyndar iväg.

Flitigt anlitate

De många massörerna längs Siciliens
nordkust är uppskattade och flitigt anli-
tade av både sicilianare och tillresta turis-
ter. I solhattar, rutiga skjortor och upp-
kavlade bomullsbyxor, vandrar de upp
och ner längs med stränderna i jakt på
kunder. Tio euro för 20 minuter. 15 euro
för 30 till 40 minuter. På östkusten kring
den mer eleganta turistorten Taormina,
kommer massörerna främst från Taiwan
och tar betydligt bättre betalt. Gemen-
samt för samtliga är att de troligen alla
saknar uppehålls- och arbetstillstånd.

Vi funderar en stund över hur vi ska
gå vidare. Då dyker Lina upp och ger mig

en kram. Jag har träffat henne tidigare
under en lite längre vistelse i Cefalú, hon
har gett mig flera bra behandlingar och
medan jag några gånger kört henne till
Palermo-tåget, har vi pratat. Hon samlar
ihop några av sina nu lite oroliga kollegor
och förklarar att jag är ok. Hon ställer
gärna upp på bild, men ber en av sina
mer språkkunniga kollegor att massera
mig och berätta lite mer.

– TV och tidningar är farliga för oss, be-
rättar Anna, medan hon drar ner hatten
och rättar till de stora, mörka glasögonen.

Vill inte ha problem

Jag förklarar att vi inte kommer från ita-
liensk press och att vi inte kommer att
publicera någonting här, eller prata med
myndigheter.

TEXT LOUISE MALMROS MANFRINATO
FOTO KARIN ODDNER

– Kommer vi på TV, syns vi över hela
världen. Bilderna kan spridas överallt. Vi
har inte haft problem med polisen här
än, men man vet aldrig. Jag har varit här
i många år. Jag har familj och behöver
pengarna. Jag arbetar från morgon till
kväll varje dag mellan maj och oktober.
Men jag vill inte ha problem!

Flera gånger under behandlingen upp-
repar hon sin oro. Efter en stund blir hon
lugnare och låter de vana händerna tala.
Hon berättare sedan att de är många, hon
och hennes kollegor, vissa med familjen
kvar i Kina, vissa med man och barn i
Palermo, där de alla tycks bo. Till turist-
täta Cefalú tar de sig med tåg på en dryg
timme.

Akupressurliknande tryck

Anna rengör sina händer noggrant med
handsprit innan hon minutiöst tar bort
vartenda sandkorn från min rygg och
nacke. Sedan masserar hon mjukt in
oljan. Hennes behandling påminner om
den traditionella kinesiska tuinamas-
sagen med fokus på att stimulera olika
akupunkturpunkter för att lösa upp
akut eller kronisk smärta i muskler och
leder. Men i tuina står tui- för ”sträck”,
och -na för ”dra”, och så vidare mycket
utsträckning och justering av mina leder
blir det inte. Däremot lägger hon mycket
tid på akupressurliknande tryck på mina
fötter. Hon frågar också var jag har ont
och letar efter eventuella triggerpunkter
med vana fingrar. Hon växlar mellan
olika tekniker, följer meridiansystemet
med lättare effleurage och friktioner.
Hon avbryter ofta den mjuka, mer gni-
dande behandlingen med riktigt snabba
klappningar och hackningar mot axlar
och bakhuvud.

Som avslut får jag sätta mig upp och
luta överkroppen lätt framåt. Lina mas-
serar min nacke och mina skuldror än
en gång, med cirkulära gnidningar och
avslutar med några hårda hackningar
innan hon noggrant torkar av oljan med
en liten handduk hon plockat upp från
ryggsäcken.



Många kvinnor har *problem efter graviditet*

Varje år riskerar 40 000 kvinnor i vårt land att få problem efter en graviditet. Katarina Woxnerud, naprapat, PT och författare, är en av dem som tagit problemet på allvar.

– Stödet i bukväggen framåt tillsammans med stark bäckenbottenmuskulatur är grunden för att du sedan ska kunna börja springa, hoppa och belasta tyngre, annars är det stor risk för framfall och inkontinens.



Många kvinnor får inte den hjälp och förståelse de behöver efter en förlossning. Från att ha varit i centrum är plötsligt all fokus på barnet, enligt Katarina Woxnerud. Därför tog hon fram konceptet MammaMage. Bland annat finns det en app till hjälp för att den nyförlösta kvinnan ska kunna träna hemma.

– Det är stegvis träning. Många tänker på sit ups och plankor för att få tillbaka sin mage, men det är inte där man börjar, utan det är lätt träning utan redskap. Det handlar om att stärka upp den djupa magen och ge stöd till de inre organen.

Katarina har specialiserat sig på rörelse-tester utifrån de djupa och ytliga muskelsystemen.

– Till kliniken kommer allt ifrån människor med till exempel ont i axeln, till elitidrottare som behöver förbättra sin prestation – och så mammor.

Forskning visar att ungefär två tredjedelar av alla kvinnor har diastas direkt efter graviditeten. Och 36 procent har kvarvarande diastas efter självläkningen – kroppen läker som bäst de första åtta veckorna efter förlossningen. Siffrorna är från 1988.

– Jag tror siffrorna är ännu högre idag eftersom vi är sämre tränade och har mer problem i kroppen på grund av att vi är mer

stillasittande. Många har ont i ryggen och bäckenproblem och många kommer för att magen hänger ut och för att de saknar kontakt med magen.

Massage kan hjälpa
Hur kan man som massör hjälpa kvinnor med denna problematik?

– Man kan ställa sig frågan om patienten har kontroll över magen eller inte? Hur ser magen ut? Man kan hjälpa kvinnan att få bättre kontroll över de djupa muskelsystemen. Om det är stelt och stramt på något ställe så kan det vara att hon överkompenserar på ett annat. Det kan handla om att väcka de sovande musklerna.

Den gamla maggördeln är inte att förakta som hjälpmedel, enligt Katarina Woxnerud.

– En maggördel kan hålla in magen och ge mekaniskt stöd. Det fungerar jättebra tillsammans med aktiv träning för den djupa magen och bäckenbottenmuskulaturen.

Förlossningsskador
Hon berättar att urininkontinens är ett ganska vanligt problem efter en vaginal förlossning.

– Det handlar om hur förlossningen gått, t ex hur mycket kvinnan blivit sydd. Bäckenbottenmuskulaturen och djupa magen arbetar tillsammans och ingår i den inre cylindern som man behöver få kontroll på. Har du bäckenbottenmuskulatur som inte fungerar som den ska så får du sämre funktion överallt, även i bålen. Då är det viktigt att först träna själv så långt det går, men om det behövs ska man söka hjälp på kvinnokliniker eller mödravårdscentraler.

– Ibland kan kvinnan behöva hjälp att knipa på rätta sättet – ibland kan det vara att hon inte har rätta styrkan eller uthålligheten, fortsätter hon. En del kvinnor kan behöva hjälp med framfallsproblematik fast de kanske inte ens



Katarina Woxnerud hjälper patienter att få kontakt med de djupa muskelsystemen efter en graviditet.

vet om det själva. Kanske har de problem att kissa ut allting eller så har de smärtor vid sex, vilket man kanske inte ens vågar prata om.

Mamatummyday
Katarina Woxnerud är initiativtagare till Mamatummyday som äger rum den 25 april varje år. I år pågick aktiviteter från Lund i söder till Umeå i norr. Även i Finland och Norge var man på plats med rådgivning och testerbjudanden.
– Det är 40 000 kvinnor varje år som riskerar att få problem efter graviditet.

Jag vill lyfta fram frågan för diskussion, säger hon.

Katarina håller också utbildningar eftersom många, både här hemma och runt om i världen, efterfrågar hennes kompetens.

– Jag insåg att det behövs fler som kan detta, därför startade jag en utbildning för att certifiera MammaMage-tränare. Deltagarna måste ha någon form av grundutbildning i botten, så som massör, naprapat eller sjukgymnast. Kunskap om anatomi och fysiologi är en förutsättning.

” Kvinnor som fött barn ska börja med lätt träning utan redskap.



John Carrier är massageterapeuten som specialiserade sig på behandling av gravida kvinnor. Idag behandlar han och hans team både gravida och nyförlösta. De arrangerar även utbildningar och betonar att specifik kunskap krävs för att behandla gravida.

John Carrier:

”Specifik kunskap krävs för behandling av gravida”

John Carrier är född i Sverige, men har under många år även bott i olika stammar i skogen i Indonesien. Det var där han började intressera sig för massage.

– Jag började som massör 1996 och blev tidigt intresserad av just gravida – de var så närvarande med sin problematik. Jag tyckte det var spännande att se hur kroppen förändrades vecka för vecka.

Intresset för gravidas specifika problematik ledde till att han för 10 år sedan kom att specialisera sig inom området.

– Jag ville arbeta resultatinriktat med patienter som var dedikerade, säger han.

John Carrier har studerat till massageterapeut i Sverige, läst i England på Well Mother (wellmother.org) samt besökt Eric Dalton på Freedom from Pain Institute i USA, och varje år åker han till Bangkok till Watpo Thai Traditional Massage School som är världens äldsta massageskola. En del av utbildningen på skolan är med inriktning mot behandling av gravida.

Tre inriktningar

Behandlingsteam John Carrier består av sju personer. Företaget har tre in-

riktningar; gravida, nyförlösta mammor samt utbildningar.

– Man behöver specifik kunskap för att kunna behandla gravida eller nyblivna mammor, konstaterar John Carrier. När jag tittar i backspegeln så tycker jag inte att man ska behandla gravida kvinnor om man inte har speciell utbildning. Däremot kan man ge en avslappningsmassage.

Vanliga åkommor vid graviditet är till exempel bäckenrelaterade problem eller problem med ländrygg, brösttrygg och bröstorg. Även andra problem är

Vad man bör känna till vid behandling av gravida

- Olika muskelsystem
 1. Fasiska och toniska
 2. Lokala stabilisatorer, globala stabilisatorer och globala mobilisatorer.
 3. Upper och Lower crossed syndrom.
- Graviditetens olika fysiska, psykiska och hormonella faser
- Hur gravidrelaterade hormoner påverkar muskler, leder, ligamentet och cirkulationsapparaten (Relaxin, Progesteron, Östrogen)
- Anatomi. Muskler, ligament, nerver och leder i bäckenet, bäckenbotten, ländryggen och brösttryggen
- Specifik anamnes, tester, tekniker och grepp som är framtagna för att behandla en gravid kropp.
- Relationen mellan graviditetsvecka, hälsohistoria, tidigare graviditeter, besvär och behandlingens syfte.
- Kontraindikationer. Hepatos, preklamsi, tidigare missfall, reumatiska sjukdomar, åderbräck, gallbesvär, akuta tillstånd (ryggskott, diskbräck, muskeltrauma)

TEXT KAJSA JACOBSSON FOTO JENNY PURONNE

Vad man bör tänka på vid behandling av gravida

- Att du behandlar minst två personer (fostret medräknat)
- Hur använder kvinnan sin kropp i vardagen, arbetet, fritiden, träning och hur kommer detta förändras inom de närmsta 2-3 månaderna i relation till hennes graviditet och hur påverkar det din behandling och behandlingsplan.
- Patientens önskemål och förutsättningar i relation till dina kunskaper/tekniker.
- Vilken graviditetsvecka patienten är i och vem eller vilka som redan har träffat henne och behandlat/samtalat om hennes tillstånd/önskemål.
- De tre vanligaste åkommorna foglossning, ländryggsmärta och ”gravidischias” har i stort sett samma symtom och förväxlas lätt. De kräver olika behandlingsupplägg för att ge önskat resultat och inte förvärra tillståndet och det är bara genom en grundlig anamnes, korrekt palpationsteknik och specifika tester som man kan särskilja dessa.

vanliga, såsom till exempel ödem, karpaltunnelsyndrom och nackproblem.

– Någonstans mellan 50 och 70 procent av alla gravida har problem med rygg och bäcken och om det då är 120 000 gravida i Sverige per år så är det åtminstone runt 50 000 som har enbart den problematiken. Det blir enorma siffror när man börjar titta på det.

John tycker att det är viktigt att man tar reda på var någonstans i vårdapparatens den gravida kvinnan befinner sig.

– Alla som går på våra utbildningar uppmanar jag att ha kontakt med barnmorskan som är den som är vårdnadsansvarig.

– Man måste också hela tiden tänka framåt och ställa sig frågan vart kvinnan är på väg, fortsätter han. Vad händer om en månad, om två månader? Vilka hormoner påverkar i just detta stadiet? Och för varje centimeter som magen växer måste hon till exempel sträcka sig framåt för att nå tangentbordet. Det påverkar kroppen i allra högsta grad.

Få färdigutbildade

I Sverige idag är det inte så många terapeuter som är utbildade inom detta område, runt 35-40, tror John Carrier.

– Vi har färdigutbildat cirka 30 personer och ytterligare 50 är under utbildning just nu, säger han.

Behandlingsteam John Carrier har mottagningar på Östermalm och på Kungsholmen i Stockholm.

– Vi tittar även på Malmö och Göteborg, men det krävs någon där som driver det. Själv gillar jag det kliniska, att lösa problem. Och det gäller att hålla hög kvalitet så att inte mödravården tappar förtroendet för oss.

Läs mer i faktarutorna här ovan om John Carriers råd inför massage av gravida. Du kan även läsa mer om utbildningar på www.gravidmassage.se

Paola Voigt, rosenterapeut:

”Det är så härligt att kommunicera med händerna”

Paola om Nätverksgruppen för rosenterapeuter:

”Rosenmetoden Syd är en öppen nätverksgrupp för rosenterapeuter i södra Sverige. Vi är nu 20 terapeuter med i nätverket och vi träffas 3-4 ggr om året. Vi turas om att hålla i träffen, just nu har jag den sammanhållande funktionen. När vi träffas brukar vi vara 8-12 terapeuter. Träffarna blir en form av fortbildning för oss där vi delar med oss av våra erfarenheter. Att vara i sammanhang med andra rosenterapeuter är för mig väldigt betydelsefullt.”



– Rosenmetoden är något bortom orden. Det är en närvaro med en annan människa för att klienten ska kunna bli mer av sig själv.

Orden är Paola Voigts. Själv är hon både rosenterapeut och massageterapeut.

Doften av massageolja avslöjar att någon i hemmet utövar massage. Paola Voigt har sin klinik i ett prydligt rum med vågröna väggar – mitt i villan i skånska Höör. En dinglande drömfångare hänger utanför ingången.

För sju år sedan började Paola Voigt utbilda sig till rosenterapeut efter att ha jobbat som massör sedan år 2000.

– Som massör provade jag olika terapier och något berörde mig när jag gick till en rosenterapeut.

Paola berättar om Rosenmetodens upphovskvinna, tyska Marion Rosen, som bland annat bodde i Sverige under en period. Hon var sjukgymnast och hade ett stort intresse för hur kroppen och människan fungerade. Marion Rosen kom att undervisa i Sverige ändå upp till hon var över 90 år gammal.

En förändringsprocess

Paola citerar gärna Marion Rosen:

– Detta arbete handlar om förändring – från den person vi tror vi är till den person vi verkligen är. I slutändan kan vi inte vara någon annan.

Vad är Rosenmetoden mer specifikt?

– För mig är det en fördjupning inom kroppsterapi. Det är en varsam metod som samtidigt går på djupet. Rosenmetoden är både en muskelavspänningsmetod, en

personlig utveckling för klienten och ett förändringsarbete. Under behandlingen ligger du på en massagebänk och terapeutens händer möter kroppen där det finns möjlighet till mer utrymme och rörlighet. Man gör kroppen medveten om muskelspänningen, förklarar Paola och demonstrerar på mig med mjuka händer.

” i muskelspänningar sitter ofta både sorg och ilska, men det kan även finnas glädje.

– Rosenmetoden kräver en stor närvaro som terapeut, fortsätter hon. Man når klienten djupt, både fysiskt och psykiskt. I muskelspänningar sitter ofta både sorg och ilska, men det kan även finnas glädje. En del klienter berättar saker som berör mig djupt. Och jag har lärt mig att våga vara i ett lyssnande tillstånd.

Det viktiga lyssnandet

Paola är onekligen en lyssnande och inlämnande människa. Man blir lugn i hennes närvaro. Företaget hon driver kallar hon för Massagegreppet och på hemsidan står det: ”Vill du vara i din kropp precis som den är menad att vara?”

Från början är Paola förskolelärare och arbetade på flyktingförskolan i Höör.

– Det var fantastiskt att få möta människorna där. Det var då jag kom fram till att beröring är ett sätt att kommunicera. Och jag märkte att jag tyckte det var underbart att arbeta med händerna.

Efter att hon drabbats av ryggskott kom hon i kontakt med en massör och det var där och då ett första frö såddes till att själv börja arbeta inom området.

Klinik i hemmet

Att ha kliniken i hemmet tycker hon fungerar fint.

– Ibörjan fick familjen inte vara hemma när jag hade rosenklienter, men ganska snabbt upptäckte jag att om jag själv inte är berörd av ljuden så går det bra.

Flera av väggarna i villan pryds av Paolas egna målningar i starka färger.

– Jag målar i akryl och tempera. Konststarten heter Vedic Art och handlar om att komma tillbaka till den ursprungliga skaparprocessen. Man målar bortom intellekt och tanke för att nå sin skaparglädje och kraft.

Just nu förbereder Paola Voigt sig för att hålla sin första utbildning i just Vedic Art.



TEXT OCH FOTO KAJSA JACOBSSON

Gott och blandat på *Inspirationshelgen*

I slutet av mars var det dags för årets Inspirationshelg med årsmöte. Drygt 100 medlemmar slöt upp på hotell Ariadne i Värtahamnen i ett Stockholm som visade upp sig från sin allra bästa sida i strålände servintersol.

Utställarna var något fler än tidigare år. Här syntes bland annat Sportapoteket med färgstarka och vackra yogakläder, oljor och krämer samt Combimed som säljer arbetskläder.

Efter att Peter Feldt hälsat välkommen tar australiensaren och tillika magistern i fysioterapi, Glenn Bilby, över och håller en träningsworkshop. Glenn, som talar bra svenska, raljerar initialt kring svenskan och skrattar åt ord som knäskål och nyckelben. Sedan går han snabbt över till att prata om triggerpunkter och om vikten att ställa frågor och undersöka för att förstå vilken person och patient man har framför sig.

Lyriska deltagare

Kroppsterapeutens reporter fångar en av deltagarna, Cecilia Lindblom Hilton, mitt i workshopen. Hon är lyrisk:

– Glenn visar på en helhetssyn, att allt hänger ihop med allt. Han tar fram bra exempel och gör det hela dessutom på ett bra och roligt sätt.

Senare under dagen föreläste Gunnar Michanek om mindfulness. Han inledde med frågor:

– Hur många mediterar regelbundet? Hur många lever kärleksfulla liv? Hur

många möter sina klienter kärleksfullt? Hur många skulle önska att de gjorde det? Mindfulness för mig är att försöka leva kärleksfullt och medvetet närvarande.

Rikta uppmärksamheten inåt

Gunnar Michanek fick många av oss att tänka till när han berättade att vi människor riktar 80 procent av vår uppmärksamhet mot oss själva.

– Hur mycket är du i kontakt med ditt inre just nu, samtidigt som du har sinnet riktat utåt? Försök nu, att fast du lyssnar, ha din uppmärksamhet riktad inåt också. Det är basen i medvetenhet.

Det var en intressant och tankeväckande stund som vi fick tillsammans med Gunnar Michanek denna eftermiddag.

Peter Feldt avslutade helgen med att föreläsa om den fantastiska teknikutvecklingen inom sjukvården nu och inom en nära framtid. Han berättade bland annat om projektet Senior Aktivitet som handlar om framtidens hälsoprevention och som Kroppsterapeuterna gått med i tillsammans med Telia, PRO, Region Skåne, Korpen och Kairos Future. En första rapport om projektet presenteras i juli i Almedalen.





Mia Josjö



Michael Rocking



Helena Carlsson

TEXT KAJSA JACOBSSON

Mia Josjö – ny ordförande i förbundet

På årsmötet den 21 mars valdes Mia Josjö till ny ordförande för förbundet. Nya ledamöter i styrelsen är Ulf Lindgren, Helena Carlsson och Michael Rocking.

I samband med Kroppsterapeuternas Inspirationshelg i Stockholm i våras var det även dags för årsmöte. Sent på lördagseftermiddagen den 21 mars tackade avgående ordförande Annika Billström för sig och tre fantastiska år. Hon nämnde bland annat att på grund av politisk röra har förbundet legat lite lågt med BOT-avdraget under senare tid. Generalsekreterare Peter Feldt har dock kontaktat hälso- och sjukvårdsminister Gabriel Wikström för att boka in ett möte och fått till svar att det kommer att ske i augusti.

Det var en märkbart rörd Annika Billström som lämnade över stafettpinnen till Kroppsterapeuternas nya ordförande Mia Josjö. Många känner säkert till Mia sedan tidigare, hon har redan hunnit med att sitta i styrelsen i fyra år – först som ledamot och senare som vice ordförande och sekreterare. Till yrket är hon naprapat, shiatsuterapeut och akupunktör. Sedan 1989 driver hon egen praktik och 2009 gick hon med i Kry.

– Det är kul och inspirerande att bli vald till ordförande för Kroppsterapeuterna. Det känns som ett steg framåt för

mig, kommenterade Mia direkt efter styrelsemötet.

Mia Josjö, som även sitter med i Kvalitetsrådet, räknar med att allt som allt arbeta en dag i veckan med sina uppdrag för Kroppsterapeuterna.

– Jag tycker att valberedningen har fått ihop en bra styrelse. Jag ser det som att vi är ett lag och det ska bli spännande att få leda laget. Vi har även ett mycket bra och proffsigt kansli, vilket underlättar vårt arbete.

Förutom Mia Josjö sitter Inga-Lill Lindqvist kvar i styrelsen. Nya ledamöter är Ulf Lindgren, Helena Carlsson och Michael Rocking.

Ulf Lindgren håller kurser och workshops och driver Salve Hälsocenter i Stockholm. Helena Carlsson har lång erfarenhet inom hälsobranschen. Idag är hon VD för KFI Spa Management som är distributör för varumärket Kerstin Florian i Sverige, Norge, Danmark, Finland, Schweiz, Ryssland och de baltiska länderna.

Slutligen, Michael Rocking är rektor på Orsa Scott Yrkeshögskola samt driver företag inom rekrytering.



Chris McAlister, som driver Isshin Gakkai, är årets medlem.

Årets medlem utsedd

Chris är född i England och har bott i flera länder, men bor sedan 20 år tillbaka i Uppsala. Han arbetar med shiatsu, akupunktur, kinesiska örter, thai shi och chi gong.

– Det var väldigt oväntat för mig att bli utsedd till årets medlem, säger Chris. Jag känner mig väldigt hedrad och glad!

Han berättar att han varit med i shiatsuförbundet sedan han kom till Sverige.

– Vi bestämde oss så småningom för att lösa upp det och gå med Kry och jag

har varit medlem sedan dess.

Juryns motivering till valet av årets medlem lyder:

”Chris McAlister har med stor entusiasm och mycket energi engagerat sig i förbundets aktiviteter. Han har varit aktiv i nätverksgruppen Shiatsu ända sedan Shiatsuförbundet gick in i Kry 2010. Hans huvuduppdrag i nätverksgruppen är, och har varit, att ansvara för de internationella kontakterna.

Chris engagemang under närmare 30

år i branschen talar för sig själv. Med stor nyfikenhet och genuint intresse förmedlar han kunskaper och nya rön inom den komplementära och alternativa medicinen till förbundet och dess medlemmar.

Med sin prestigelösa personlighet och sitt grundliga tillvägagångssätt är han en förebild för alla medlemmar i förbundet.

Detta och mycket mer gör Chris till en fantastisk ambassadör för Kroppsterapeuternas Yrkesförbund och till Årets Medlem 2015!”

Dags för en ny behandlingsbänk?

– Medema har favoriterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



3 röster om Inspirationshelgen



Lawrence Houston Martin, Laurus friskvård:

– Det har varit en väldigt bra helg. Det brukar vara inspirerande och det var ett bra upplägg i år också på utbildningen.

Genom Glenn Bilbys workshop känner jag att jag har uppdaterat mitt perspektiv på kroppshållning och musklers arbete såväl individuellt som koordinerat. Och vilken stor betydelse det har för kroppen att maskineriet är synkat.

– Gunnar Michanek var också intressant, men jag är inte så detaljerat insatt i mindfulness så det är tacksamt att få mer information om det. Det är principer jag känner igen sedan tidigare och det är kul att de samlas och systematiseras.



Elin Vinblad, Elins massagehörna i Visby:

– Det är första året jag har varit med på Inspirationshelgen. Nätverkan har varit bra, kanske speciellt för mig som är

rätt ny i branschen. Jag har haft mitt företag i tre år. Utställningarna var också bra. Jag tyckte dock att Glenn Bilbys workshop var rätt invecklad. Det är mycket jag behöver plugga in för att kunna förklara detta för kund. Jag hade velat vara mer förberedd inför denna helg, kanske fått material i förväg.



Ann-Sofie Berg, Riddarhälsan, Borås:

– Det har varit en bra och kul helg. Det är den första Inspirationshelgen vi har varit med på. Det har verkligen motsvarat våra förväntningar. Bra upplägg och positiva, glada människor. Bra energi.



Vi tackar alla utställare som deltog under Inspirationshelgen med årsmöte 2015!



Gå marknadsföringskurs genom Kroppsterapeuterna

Utveckla ditt varumärke och din marknadsföring genom att hitta strukturen i din verksamhet. Peter Watz kurser lär dig att förstå alla delar i företagandet och hur du hittar och behåller dina kunder.

Under ett par år har Peter Watz varit en av Kroppsterapeuternas samarbetspartners. Med BliFullbokad.nu-konceptet, en marknadsföringskurs via webben, erbjuder han medlemmarna en möjlighet att lära sig mer om hur man med små medel marknadsför sig för att bli framgångsrik i sitt företagande. Höstens två kurstillfällen blir sista chansen att gå utbildningen via Kroppsterapeuterna.

Med BliFullbokad.nu:s kurser i marknadsföring och företagande får du hjälp att hitta en struktur i din verksamhet. Det handlar om att skapa trovärdighet hos kunderna, arbeta aktivt med prisättning och att finnas där kunderna finns. Allt i syfte att bli just fullbokad.

– Målet med kursen är att förstå alla delar av företagandet, att bygga självförtroende och se sin verksamhet som en lösning på kundens problem, att lära sig en hel del knep för att få kunderna att nappa, och att inse att ett nej inte är någon katastrof, säger Peter Watz.

Och det handlar inte om att man ska bli en säljare. Utom om hur man bygger förtroende för sig själv och sin verksamhet.

– Efter 25 år som konsult i inom data och management har jag lärt mig en hel del om hur man får kunderna att köpa en tjänst. Det är kunskaper som jag delar med mig av i kursen, säger Peter Watz.

FOTO TOMMY JANSSON



Erbjudanden till Kryss medlemmar

Självstudiekurs i sommar

12 timmar på webben. Tillgång till kursen i 6 månader.

Ordinarie pris: 1900 exkl moms

Sommarpris: 1400 kr exkl moms

Erbjudandet gäller till 31 augusti

Lärlarledd distansutbildning i webinarieform

1 tim och 45 minuter en gång i veckan i nio veckor. Samma tid och veckodag.

Kryss erbjudande: 3120 exkl moms (ordinariepris 4 900 exkl moms)

Kursstarter i höst: Måndagen den 21 september och onsdagen 11 november.

Kurserna kan följas via dator, surfplatta eller mobil. Webinarierna spelas in och finns tillgängliga för kursdeltagarna i 6 månader.

Mer information
och anmälan sker på:
<http://blifullbokad.nu/kurser/kry>

Vi har gått distanskursen på BliFullbokad.nu

Namn Johan Arnkil
Bor Göteborg
Yrke Massageterapeut
Företag Ocean Harmony



FOTO JOHANNA ASPLUND

– Jag fick mycket valuta för pengarna som kursen kostade. Och massvis med praktiska tips på hur man kan skilja sig från mängden i sitt företagande. Om jag inte gått kursen hade jag säkert haft att göra, men jag hade inte vetat hur jag skulle nå ut till de jag vill nå.

Namn Annica Larsson
Bor Katrineholm
Yrke Massageterapeut
Företag Hälsans Tecken



FOTO HANNA MAXSTAD

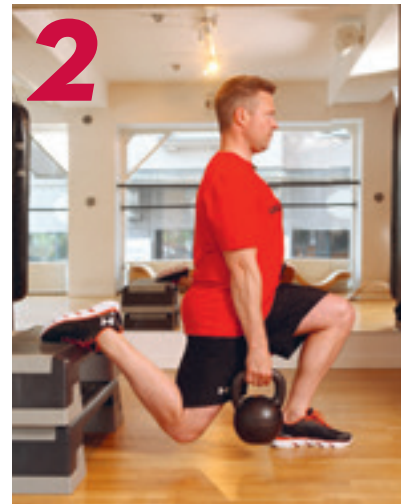
– Jag fick inspiration att utveckla nya sätt att marknadsföra mig och mitt företag. Det handlar inte om att bli en säljare utan att hitta rätt struktur på sin marknadsföring. Det jag gillade bäst med kursen var alla knep som man kan använda för att hålla kontakten med kunderna.

Övning: Bulgarian Squat

Träningsfokus: Ben, säte och bål

Syfte: I Bulgarian Squat tränar du både ben och bål. Övningen syftar till att fokusera på enbensträning, samt utmana bålen i sagitalplanet genom att du greppar en hantel/kettlebell.

Genomförande: Hitta balansen på ditt ena ben samtidigt som du placerar det andra benet bakom dig på en bänk eller motsvarande. Greppa tag i en kettlebell/hantel. Låt det bakre benet verka passivt under hela övningen och endast stabilisera. Sänk dig sedan nedåt i ett kontrollerat tempo och stanna där låret är horisontellt mot golvet, pressa dig sedan upp igen till lätt böjd knäled. Tänk på att hålla en upprätt "stolt" överkropp och jobba emot vikten som vill tilta dig åt sidan.



TEXT TOMAS BORGÅ FOTO ANDREAS LÖNNGREN

STARK som ett hockeyproffs

Kroppsterapeuten har i samarbete med STARK Magasin tagit fram fyra enkla men riktigt bra benövningar som även inkluderar bålen. Funkar var som helst – med eller utan vikt och oavsett vilken nivå din träning är på.

Hockeyspelare har starka ben, men deras fysprogram inkluderar även bålträning. Rutinerade PT-utbildaren Jonas Lissjanis från Exceed Performance – med ett ben i hockeyfysen – visar. Han har koll på benstyrka och garanterar träningsvärk!

– Inom ishockeyn är det viktigt att vara stark i hela kroppen och i alla rörelseplan. Muskler som är extra viktiga är ben och bål. I fysträningen ingår både övningar där man jobbar med båda benen i underlaget samt övningar där man fokuserar på ett ben i taget. Det gäller även att jobba både dynamiskt och statiskt i alla tre rörelseplan, berättar Jonas.

Övning: Sidosteg



Träningsfokus: Ben och säte

Syfte: I sidosteget tränar du både ben och bål. Övningen syftar till att fokusera på en rörelse i sidled vilket är ett vanligt inslag inom de flesta idrotter samt även i vardagen.

Genomförande: Starta övningen med fötterna i en axelbred position, upprätt överkropp, och en vikt i händerna, alternativt en skivstång på ryggen. Ta sedan ett stort steg åt sidan och böj ordentligt i ditt ledande knä. Kliv sedan tillbaka till startpositionen genom att trycka ifrån med det benet du har förflyttat och byt aktivt ben mellan varje repetition.

Träningsfokus: Ben, säte, axlar och bål

Syfte: Det här är en modern integrationsövning mellan ben och bål. Övningen syftar till att underlätta ett djup i knäböjen genom viktens placering framför kroppen. Genom att jobba med vikten framför kroppen utmanar du bålen i sagitalplanet (framåt/bakåt). Vikten vill tilta dig framåt medan du strävar efter att behålla en upprätt överkropp.

Genomförande: Greppa tag i en medicinboll, viktskiva eller kettlebell. Ställ dig axelbrett och med fötterna något vinklade utåt. Starta rörelsen genom att böja i knä- och höftleden samtidigt som du pressar vikten rakt framåt, vänd rörelsen i en hucksittande knävinkel och tryck dig sedan upp igen. Tänk på att behålla en stolt hållning genom hela övningsutförandet.



Övning: Press-squat

Övning: Step-up



Träningsfokus: Ben och säte

Syfte: Step-up är en funktionell övning för ben och säte. Övningen syftar till att fokusera på en rörelse uppåt/framåt och passar utmärkt att genomföras i ett explosivt utförande vilket är ett viktigt inslag inom de flesta idrotter.

Genomförande: Sätt upp det ena benet på en låda eller liknande där du har en vinkel i ditt främre knä som är djupare än 90-grader. Det benet är sedan ledande när du kliver upp på lådan, samtidigt som du kliver upp tar du med det andra benet i rörelsen och lyfter knät uppåt. Behåll vikten på samma ben, och gå långsamt ned. Byt ben mellan varje repetition.

Iris Karlsson

Vad arbetar du med?
Jag är akupressör och det är mitt heltids-
jobb sedan femton år tillbaka.

Är du anställd eller egenföretagare?
Jag driver eget företag, företaget har jag
hemma i ett litet hus på gården.

Berätta om ditt yrke.
Att vara akupressör innebär att jag an-
vänder mina fingrar på samma punkter
som man använder i akupunkturen.
Men jag trycker på punkterna istället.
Jag känner då även hur punkten ”mår”.

Du är sammankallande i nätverks-
gruppen akupressur. Vad innebär det?
Att vara sammankallande i nätverks-
gruppen innebär att jag ska se till att vi
i gruppen håller kontakt med varandra

och om Kry:s ledning meddelar något är
det min uppgift att vidarebefordra detta
till de andra i gruppen.

Hur ofta träffas ni och vad brukar ni
göra då?
Vi träffas inte mer än någon gång per år
då det är långa avstånd mellan oss, men
vi mailar en del emellan oss.

Vad är den största utmaningen med
att driva nätverksgruppen?
För mig är nätverksgruppen ett sätt att få
ut vad vi jobbar med och något som ligger
mig mycket varmt om hjärtat är att få ett
BOT- avdrag, detta ligger ju också helt i
förbundets strävan.

Jag känner att det är viktiga bitar och
jag talar gärna med olika människor om
detta när jag möter dem.



Fakta om Iris Karlsson
Yrke Akupressör
Familj Man, fyra barn, nio barn-
barn, ett barnbarnsbarn och ett på
väg. Hund.
Bostadsort Slöinge, 1,5 mil söder
om Falkenberg
Fritidsintressen Sprang Berlin
Marathon i höstas. Det var första
gången hon sprang ett helt mara-
ton, men hon har nu fått mersmak
och ska springa ett i höst igen.
 Dansar gammeldans. Tycker om att
baka, laga mat och pyssla i trädgår-
den. Samt vara med familjen och ta
hand om hunden.



Höstturné och workshops

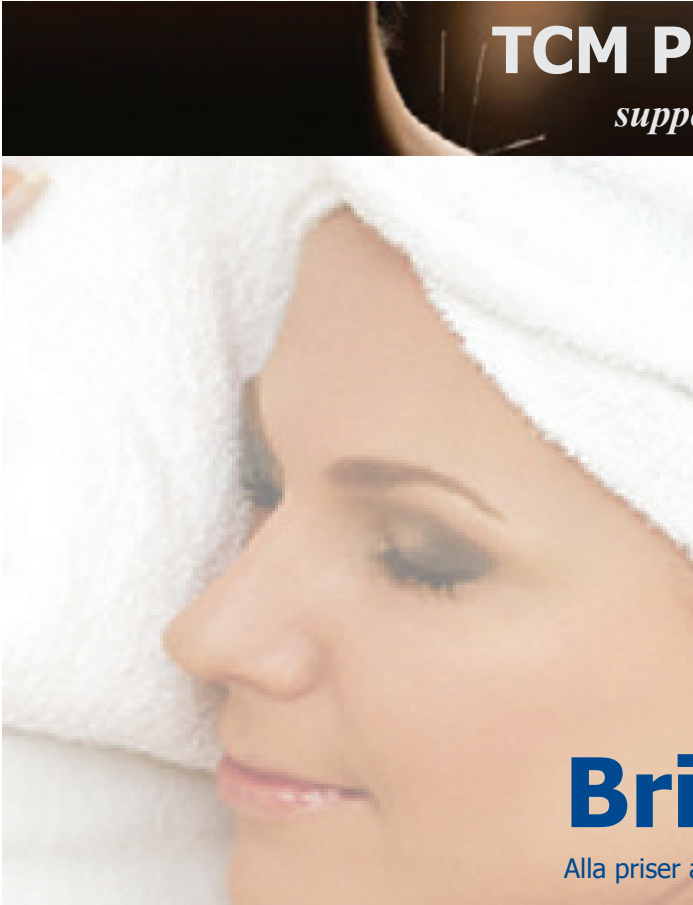
Under hösten kommer Kroppsterapeuternas nya
ordförande Mia Josjö och generalsekreterare
Peter Feldt att resa runt i Sverige för att träffa med-
lemmarna. Med på turnén följer Glenn Bilby. Efter
en mycket lyckad workshop under Inspirationshel-
gen i våras beslutade vi att ta med oss Glenn på
vår höstturné. På så vis kan ännu fler medlemmar
ta del av Glenns kunskaper och erfarenhet.

Gå workshop med Glenn Bilby
Workshopen med temat ”Att återställa muskelbalans för op-
timal funktion” riktar sig både till dig som var med på Inspi-
rationshelgen och till dig som inte tidigare gått utbildning hos
Glenn.

Platser och datum
 • Malmö den 12-13 september. Lördag 09-17, söndag 09-15.
 • Göteborg den 17-18 oktober. Lördag 09-17, söndag 09-15.
 • Stockholm den 24-25 oktober. Lördag 09-17, söndag 09-15.
 • Luleå den 14-15 november. Lördag 09-17, söndag 09-15.
 Vi återkommer med lokal på respektive ort.

Kostnad: 1490 kr exkl moms
 (inkl anmälningsavgift)
Anmälningsavgift: 500 kr exkl moms.
Anmälan är bindande.
Ordinarie pris: 3 200 kr exkl moms.
 Icke medlemmar kan anmäla sig två veckor
före kursstart, i mån av plats.
Anmälan sker till: info@kroppsterapeuterna.se
 Ange ”Glenn och ort” i ämnesraden.
 Mer information om workshopen och om
Glenn Bilby finns på medlemsnätet under Event.





TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Keep Fit Jar

Mjuk koppningsmassage
med silikonkoppar

260 kr per set



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

Tävla och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet senast
den 31 augusti för att vara med i utlottningen.

**Grattis till er som vunnit i våra
utlottningar på medlemsnätet!**

Delta bärbar massagebänk Marona Rytterlöv, GÄLLIVARE

Fine bänkpapper Ulrika Velander, TORMESTORP

One Daily Innate Response Caroline Svensson, LINKÖPING

Kosttillskott Magnesium Optimal Agneta Hermansson, BUA

Britspapper och oljor

Vi lottar ut 100 ark härligt mjukt britspapper från Sportapoteket, i en underbar lila färg som gör att du känner doften av syren och sommar + deras Ekologiska massageoljor 500 ml Neutral av raps tillsammans med en Chiliolja 30 ml för hetta och en 30 ml Ylang-Ylang olja för en lugnare massage också benämnd kärlekens doft!

www.sportapoteket.se



Solkräm från Rosenserien

Vi lottar
ut en
solkräm

Den är 100% naturlig med karoten, rättvisemärkt aloe vera och med skyddande havtornsolja. En fräsch doft av tranbär och smörj in den i både ansiktet och på kroppen. För bästa effekt använd den före, under och efter solning. Endast fysikaliskt solskydd med säkerhetsställd partikelstorlek. Kan förebygga för tidigt åldrande.

www.rosenserien.com



Vetekudde

Mjuk värme lindrar stela och ömma muskler naturligt. Lyst Form rekommenderar vetekuddar med kanaler så att vetet hålls på plats. Utlottning av två stycken vetekuddar V012R4 i tvättat naturfärgat lin och kravvete. Avtagbart kuddfodral.

Behov av egen modell?
<http://shop.lystform.se>



Nannic Hand repair complex

En vårdande och reparerande handkräm som mycket effektivt behandlar torr, sträv och sprucken hud. Baserad på fin kallpressad hampaolja som är rik på Omega 3- samt Omega 6-fettsyror, antioxidanter, fytosteroler, glycerider, vitamin E och karoten (provitamin A). En dryg kräm som lätt absorberas in i huden utan att kännas fet eller kladdig. Nannic Hand repair complex är optimal för torra händer och såriga nagelband. Skyddar händerna mot yttre påfrestningar och tillför rikligt med fukt. I samma serie finns även Nannic Foot repair complex. Lämplig för alla hudtyper.

www.nannic.se

Stärkevästen

Stärkevästen har ett helt nytt tänk på sin hållningsväst. Genom att ge ett lätt stöd över axelpartiet hjälps användaren att stretcha ut sin bröstmuskulatur samt förändra sitt muskelminne för att på så vis förbättra sin hållning. Den är tillverkad av noga utvalt material av hög kvalitet för att vara behaglig att använda och är utformad för att vara lätt att ta på och justera. Västen är därför ett bra hjälpmedel att tillämpa mellan behandlingar för att bidra till ett gott resultat.

www.starkevasten.se



Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Företag

Dermanord – Svensk Hudvård AB
Grövelsjöns Fjällstation
Helhetshälsa
Hotell Havsbaden
Hotell Högländ AB
Hälsa och Helhet
IKSU Hälsa AB
Infibra
Irradia AB
KFI Spa Management AB
Klockartorpet Spa
Me Anima
Medema Physio AB
MIMASS AB
Nannic
Nyvana
Rehabilistiken
Scandinavian College of Travel & Turism
Scandinavian Nonwoven AB
Scratch Nails AB
Selma Spa
Spa-Kliniken i Östersund AB
Spinkarps Gård & Spa
Sportapoteket
Trosa Stadshotell & Spa
Weleda

Skolor/utbildningar

Axelsons Gymnastiska Institut
Axelsons SPA School
Diplomera
Hagenhälsan
Harmony Shiatsu Center
Integrativ Zonterapi
Kairon Reflexologiskola
KomplementärMedicinska Högskolan
mf Hälsoutbildningar
Norrlidens Kunskapscenter AB
Physio Education
Shiatsuakademien
Skandinaviska Ayurveda-Akademien
Skandinaviska hälso- och turismutbildningen Orsa Scott
Skola för Beröring
Sundsvalls gymnasium
Svenska Kinesiologi Skolan
Svenska Shiatuskolan
Vuxenutbildning i Skövde
Åre Spa School
Tärna folkhögskola
Stensunds folkhögskola
Väddö folkhögskola
Hagabergs folkhögskola
Åsa folkhögskola
Hjälmarreds folkhögskola
Munka folkhögskola
Lillsveds folkhögskola
Jakobsbergs folkhögskola
Molkoms folkhögskola
Ädelfors folkhögskola
Örnsköldsviks folkhögskola
Grimslövs folkhögskola

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

Arbetar du med massage och friskvård?

– Medema har produkterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Fördjupningsutbildning medicinsk laser höst 2015

Lic. laserterapeut - Medicinsk laser

5 dagars utbildning (öppen kurs)

Modul 1-2 - 12-13 september, modul 3-4 - 10-11

oktober, Modul 5 - 21 november

Medicinskt laser ingår i 8 veckor för dig som inte har egen. Det går även att gå enskilda moduler.

Mer info på www.lasermedicin.org

Specialkurs - laser & lymfsystemet

Denna kurs har som mål att lära ut hur du stimulerar lymfsystemet med laser, i kombination vanlig lokal laserbehandling.

Stockholm 19 september (Heldag)

Mer info och anmälan på www.irradia.se

Förutom specialistkurser har vi även kortare introduktionskurser och temakvällar.

Tillfälle

Flytt och lagerrensning - Upp till 20 % rabatt

Har du funderat på att börja med medicinsk laser men av någon anledning har det inte blivit av?

Nu har du ett fint tillfälle att göra slag i saken och skaffa en svensk kvalitetslaser till toppenpris.

I samband med vår flytt och inventering av våra laserutrustningar fann vi produkter med små skönhetsfel orsakade av flytt/lagerhantering samt utgående färger mm.

På dessa kan vi nu erbjuda upp till 20 % (MID-LASER produkter, basenhet och laserhandstycken) samt 10 % på våra MID-LITE lasrar.

Fabriksgaranti 2 år gäller. Vi erbjuder även leasing med möjlighet att dela upp betalningen på 18-60 månader.

Kontakt:

Tel 08-767 2700 eller laser@irradia.se

Erbjudandet gäller så länge lagret räcker och kan inte kombineras med andra erbjudanden.

OBS: Nya adress. Irradia, Fagerstagatan 9, 163 53 Spånga / Stockholm



MID-laser består av en basenhet och ett antal laserhandstycken. Rekommenderade lasertyper är främst infraröda/osynliga lasrar.



MID-LITE är en professionell batteridrivna laser som har samma lasertyper och effekt som lasrar i MID-laser systemet. Bra val för kundbesök, i fält mm.



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



Medlemsträff med zonterapeuter

Fredagen den 20 mars, i samband med Kroppsterapeuternas Inspirationshelg, träffades vi som är medlemmar i Zonterapi-gruppen på Scandic Ariadne i Stockholm. Ett tiotal zonterapeuter deltog denna eftermiddag.

Vi startade med en föreläsning av Bo Engborg från Nordiskt näringscenter som gav oss en introduktion i Su Jok. Detta är ett bra komplement till zonterapi och våra övriga behandlingar.

Senare informerade Helene Rühling från Zonterapi-gruppen om våra internationella kontakter och medlemskap i NRN och RiEN.

Vi diskuterade även olika former och förslag på medlemsträffar i framtiden. Nästa träff blir i höst.

Vår medlemsträff blev mycket givande och en bra start på Inspirationshelgen!

Vill du komma i kontakt med Zonterapi-gruppen? Kontakta gunilla.tholfson@spray.se, 070 294 08 00



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

Bra hjälp till dina BEHANDLINGAR

"Jag skaffade andullationssystemet i första hand som ett komplement till mina andra behandlingar. Alla som provade tyckte det var helt fantastiskt. Numera har jag flera kunder i veckan som kommer enbart för att få andullation."

Lena Hedman, muskelHälsan, Terapeut



Gör som andra terapeuter
- bli återförsäljare!

Andullationssystemet är den första certifierade medicinska produkten för att skapa andulationsmassage med vibrationer och infraröd värme. Det skapas inget obehagligt eller hårt tryck mot kroppen. Detta innebär att även personer med smärttillstånd i t ex muskulaturen, och som har svårt att klara av klassisk massage, kan använda sig av systemet och uppleva det behagligt och avslappnande.

Har positiva och/eller lindrande effekter på bl a:

- Muskelspänningar
- Smärta och migrän
- Återhämtningsproblem
- Lymfbesvär
- Ryggproblem
- Di-stress (negativ stress)
- Blodcirkulation
- Ischiasproblem
- Reumatiska besvär
- Sömnstörningar

Andullationsterapi för ökat välbefinnande och mindre smärta.

www.hhpsverige.se



E-post: info@hhpsverige.se

Tel: 070-510 24 77

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

ORTOPEDMEDICINSKA INSTITUTET

AVANCERAD MANUELL TERAPI (AMT)

- Ortopedmedicinsk diagnostik och behandling
- Ledmobilitet
- Differentialdiagnostik
- Avancerad mjukdelsteknik

ORTOPEDMEDICINSKA.SE

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

Väx som människa Väx som terapeut

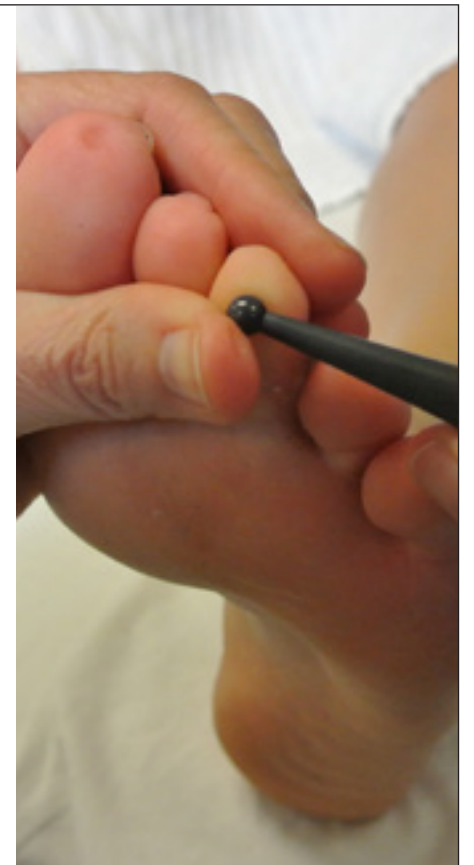
Vill du kunna förstå och hjälpa andra?
Vill du själv bli starkare, friare, friskare?
Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**Yrkesutbildning
i Kairon Reflexologi
Startar hösten 2015
i Stockholm och Göteborg**



Intresserad? Du kan alltid besöka vår fina websida, eller ring Marianne Olsson, 0709-660233. Välkommen!

www.kairon.se

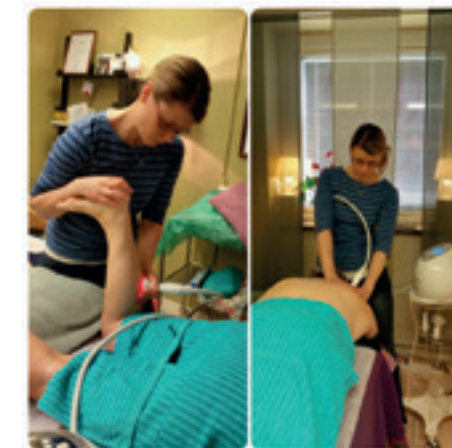


Vakuum + Radiofrekvens = Bättre resultat

Nu vet vi att du som terapeut kan nå bättre resultat i dina behandlingar samtidigt som du sparar på din kropp.

Vill du komma i kontakt med en terapeut som arbetar med Magic Pot redan idag?

Maila eller ring oss så kopplar vi ihop er!



Terapeut på bilden: Victoria Blåhed, Fot & Kropp i Jönköping, www.fotochkropp.se

Vad är en Magic Pot?

Genom en helt unik kombination av radiofrekvensvågor som genererar värme ned i muskulaturen samtidigt som du med hjälp av vakuum lyfter huden likt koppning. Då aktiverar du på mycket kort tid hudens egen skyddsmekanism genom att kroppen forcerar fram röda blodkroppar för att kyla ned de områden du behandlar.

Resultatet blir enastående.

Med vår trygghetsgaranti får du alltid: Förmånliga finansieringslösningar
Utbildning
Drifttrygghetsgaranti
Marknadsföringsstöd
Fortbildning
Utan extra kostnader.

Boka en demodag redan nu!



Hörmäkersvägen 6A
183 65 Täby
08-756 77 13
info@mimass.eu
www.mimass.eu

Svensk distributör av
CLINICARE
CUTTING EDGE COSMECEUTICAL FORMULA



ESTHETECH

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 bänkpappret 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



Nonwovenspecialister sen 1982.



Vill du utvecklas som massör?

Effektivisera din massageteknik?

Få bättre ekonomi och nöjdare kunder?

Nu kan du som massör erbjuda dina kunder ett revolutionerande koncept för djupgående muskelbehandlingar. Med modern teknik kan du på kortare tid och med mindre kraft nå djupare ner i muskulaturen. Du sparar på din kropp och du orkar mer! En unik metod där du arbetar växelvis med manuell massage tillsammans med NBE som genom radiofrekvens åstadkommer en varmare, mjukare och mer elastisk muskulatur. En mycket avkopplande behandling som upplevs som en varm och skön massage. Radiofrekvensen tillsammans med värmen ökar syreupptaget till cellerna och genomblödningen i muskulaturen.

NBE MASSAGE KONCEPTET

- NBE APPARATUR INKL. TILLBEHÖR
- MARKNADSFÖRINGSKIT
- PERSONLIG COACHNING
- 12 MÅNADERS GARANTI
- FRI SUPPORT

ERBJUDANDE - JUST NU INGÅR!

UTBILDNING VÄRDE 5000 SEK

PRODUKTER VÄRDE 5000 SEK

*Gäller fram till 29/8 2015

ENDAST 1427 SEK / MÅN

Ingen kontantinsats behövs. Vi samarbetar med Wasa kredit & Svea Ekonomi.



VÄLKOMMEN ATT BOKA DIN
KOSTNADSFRIA PROVBEHANDLING!

NORDENS LEDANDE UTBILDNING TILL

Personlig Tränare

Många kan träning. Vi kan mer.

Funktionell träning • Kost • Rehabilitering • Försäljning

Med dessa expertisområden erbjuder vi en PT-utbildning i absolut framkant. Som manuell terapeut erhåller du kompetens och verktyg för att möta framtidens behov inom integrerade tekniker och behandlingsmetoder. En del PT-utbildningar är endast ett par veckor långa och ger i bästa fall en grundförståelse. Många arrangörer erbjuder hög träningskompetens och goda färdigheter. Vi på mf Gruppen erbjuder en av marknadens längsta utbildningar. Vi kan mycket mer än bara träning och det är det vi ger dig under de 400 timmarna. Vi är inte störst, men vi är ledande i ämneskompetens och därför benämner vi vår grundutbildning till PT som just Nordens ledande. Läs mer på www.mfgruppen.se



Ynglingagatan 13 | 113 47 STOCKHOLM | 08 - 411 32 00 | info@mfgruppen.se | www.mfgruppen.se

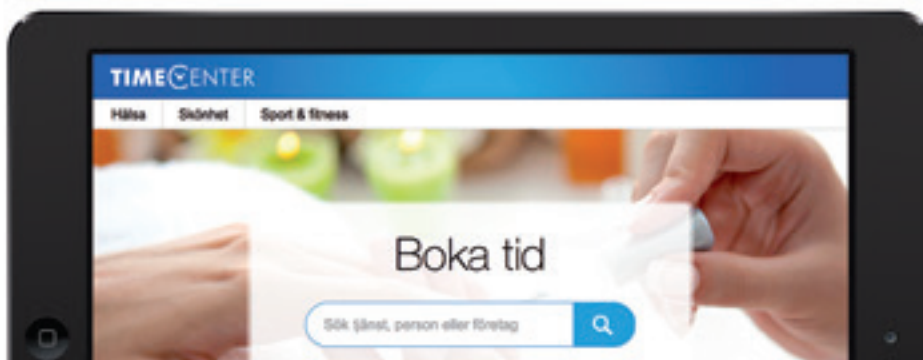
Marknadsförd. Utan att lyfta ett finger.



Få marknadsföring och bokningssystem på 1 minut.

7 miljoner bokningar har vi med glädje förmedlat till våra terapeuter. Nu vill vi hjälpa Dig.

Besök timecenter.com eller ring 042 - 21 24 00. Prova gratis 3 månader, ange koden KRY56.



TIMECENTER

Det enklaste sättet att boka