

Nummer 3 2016

Kroppps

terapeuten

NYTTIGA OCH
SUPERGODA
RECEPT

Höstturné
med workshops

Sockrets
påverkan
på vår hälsa

Vår Sverigeresa
börjar i Kiruna

EWA
LÖVENDAHL

- MED SMAK PÅ LIVET

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



5 myror är fler än 4 elefanter

Som egen företagare ställs man inför många problem, ofta stavas det intäkter och kostnader. Men man kan vända på frågeställningarna några varv om man vill. Fundera på det här istället.

Vad tycker du är svårast? Är det att få kunderna att hitta till din klinik? Eller är det att göra plats i kalendern för att ta hand om alla som vill boka sig?

Det ena kan verka mer angenämt än det andra, men svaret kan faktiskt vara detsamma på båda frågorna: Samarbete.

När varje krona räknas är det lätt att tänka begränsat. Att bli lite protektionistisk och börja bevaka sina gränser. Men marknadsföring bygger på att nå ut, utanför sina gränser.

För ska sanningen fram är troligtvis upptagningsområdet för litet om du har för få kunder. Då kan ett samarbete med en annan kroppsarbetare vara svaret.

Konkurrens kan vara nyttigt upp till en viss nivå men om man ska kunna konkurrera med större kliniker eller bemanningsföretag behöver man med all säkerhet bygga ut sitt utbud och bli lite bredare och lite listigare när

det kommer till marknadsföring.

Om du slår dig samman med en klinik som dessutom har ett annat utbud än du, ja då har du helt enkelt en dubbelt så stor klinik, om än inte på samma adress.

Vi vet genom flera större undersökningar att 2,5 miljoner personer, spritt över Sverige, vill lägga både tid och pengar på friskvård. Enkelt räknat blir det var fjärde person i ditt upptagningsområde. Tänk om du kunde slå dig samman med någon annan och skapa ett utbud som täckte upp var fjärde persons önskemål om friskvård. I en medelstor ort i Sverige som har ca 100 000 invånare skulle det innebära att 25 000 personer åtminstone visar intresse för din/er verksamhet. En del av dessa skulle sannolikt också köpa något.

Ja, svaret är nog lika enkelt som besvärligt. Antingen erbjuder du inte vad de letar efter, eller så når du inte ut med din marknadsföring.

Svaret på dessa frågor kan du finna i nya samarbeten.

Leta samarbeten i förbundet, det är säkert fler än du som tänker samma tanke.

Lycka till!

PETER



Ibland ser jag för mycket

Ewa. Om henne skulle jag kunna skriva en bok. Kanske var det därför som texten satt så långt inne, fick liksom värka fram. Ja, ni vet när man vill mycket med något. Jag träffade henne för en intervju i huset i Höör där hon verkar och bor. Jag har genom alla år som journalist, redaktör, skribent med mera – ja jag är faktiskt coach också – träffat en mängd människor. Jag har lärt mig mycket av dem jag mött, och jag har lärt mig mycket om mig själv. Att lära under hela livsresans gång är viktigt för mig. Ibland verkar det som att ju mer jag lär desto mer inser jag att jag inte kan. Men en sak har jag blivit bra på, och det är att läsa av människor. Jag ser mycket när jag iakttar och när jag ställer frågor, ibland nästan för mycket och åter ibland så mycket att det kan krocka med det som jag är där för att ta reda på mer om. Och jag får hålla på mig för att inte ställa allt för irrelevanta frågor, frågor som jag vill veta mer om, men som egentligen inte direkt har med ämnet att göra. Men oftast är mitt inkännande och avläsande en stor

hjälp i mitt skrivande. Människor är ju så fascinerande! Så olika och så lika.

Ewa hade ett djup i blicken. Allvarliga ögon i ett vänligt leende ansikte. Så hade hon också varit med om en del, men hon visste vad hon ville – och den viljan och den målmedvetenheten kan försätta berg. Läs mer om henne på sidan 18-19. Det är också Ewa som är vår omslagsflicka i detta nummer.

Ta emot hösten. Gå en runda med hunden, tänd brasan, krama dina barn, din älskade och dina vänner, lyft blicken lite då och då, stanna upp och andas in höstens alla dofter. Denna höst är just nu, och den är din.

Kram!

KAJSA
kajsa@zipkommunikation.se





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 4/2016
är den 25 november.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



KAJSA JACOBSSON
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

OMSLAGSBILD

Ewa Lövendahl

FOTO

Peter Brinch

FORMGIVARE

Johan Olsson
Calle Ljungström

TRYCK

Pipeline Nordic, 2016



Innehåll

Medlemsinformation.....	4
Almedalen slår rekord igen.....	7
Tar du betalt på rätt sätt?.....	8
Höstturné med workshop.....	
Nytt marknadsmaterial från Kry.....	11
Sverigeresan med destination Kiruna.....	
Diabetes och stress i podden i höst.....	14
Nio tips för nöjdare kunder.....	15
Bra produkter säljer sig själva - eller?.....	16
Ewa Lövendahl - Med smak på livet.....	
Syns du inte finns du inte.....	20
Så sitter du rätt.....	21
Sockrets negativa påverkan på vår hälsa.....	
Marie - ny i styrelsen.....	26
Tävla och vinn!.....	28
RiEN - årsmöte i Bryssel.....	30
Succé för rosenmetoden på Sergels torg.....	30
Appfebern fortsätter.....	31
Nätverksträffar ute i landet.....	33
Ny på jobbet.....	

10



12



18



23



34

CHECKLISTA FÖR NYA FÖRETAGARE



Kry har tagit fram en checklista för dig som precis startat företag eller som kanske vill stämma av att du har allt på banan när det gäller ditt företagande. Med utgångspunkt i checklistan som du hittar på hemsidan, kroppsterapeuterna.se, klickar du dig vidare till olika sidor med information och tips du behöver känna till som företagare.

TA EN TITT PÅ MEDLEMSNÄTET!

Kom ihåg att använda dig av Kroppsterapeuternas medlemsnät. Där hittar du medlemsförmåner som till exempel bokföringsprogram, rabatt på träningskort, hemsidor och erbjudanden från Kryns affärsnätverk. Du kan också tävla, se aktuella upphandlingar, hämta logotyper och sigill, annonsera på annonstorget, beställa trycksaker och profilprodukter, ändra adress med mera. Logga in med jämna mellanrum och se vad som är på gång!

Om du ännu inte registrerat dig på medlemsnätet, gör så här:

Klicka på länken "Registrera dig" uppe till höger på hemsidan www.kroppsterapeuterna.se och följ instruktionerna. Du behöver ditt medlemsnummer (finns på ditt medlemsbevis eller på din faktura), din mejladress och ditt postnummer för att kunna göra din registrering. Kontakta info@kroppsterapeuterna.se om du behöver hjälp.

NYGAMMAL BOT-GRUPP

Med två år kvar till nästa val hade en nygammal BOT-grupp uppstarts-möte.

BOT-rapporten kommer att uppdateras med ny info och nya beräkningar. Kommunikationsplan och föreläsningmaterial och mycket mer blir helt eller delvis nytt.

BOT-gruppen består av Peter Feldt och Michael Rocking från Kry, Anne-Marie Brodén, Annika Billström, Anne Abraham Marbrandt från Småföretagarna, Gustav Berggren-Weil från Almega/Friskvårdsföretagen,

Stefan Lundström hälsoekonom, Johan Skylling och Per Wallgren som är kommunikatörer.



Anne Abraham Marbrandt från Småföretagarna och vår egen Peter Feldt var några av deltagarna då en nygammal BOT-grupp hade uppstarts-möte tidigare i höst.

KROPPSTERAPEUTERNA PÅ GÖTEBORGSVARVET

Den 19-22 maj deltog Kroppsterapeuterna på Göteborgsvarvets expo. I montererna erbjöds massagebehandlingar till dem som besökte mässan. Micael Nydén och Ninna Olsson ansvarade för aktiviteterna i montererna och ett tjugotal Kry-medlemmar gav behandlingar. Så här berättar Micael:

– Vi var ett gott gäng som jobbade ihop. Mässan flöt på perfekt och

stundtals var det mycket att göra med ett jämnt flöde av kunder i båsen. Publiken var väldigt blandad, alltifrån vardagsmotionärer till elitlöpare. Förutom att erbjuda behandlingar berättade vi för kunderna om förbundet och varför det är en fördel att ta behandling hos terapeuter som är medlemmar i Kroppsterapeuterna.



Kry på möte med Personskadeföreningen NRH

I slutet av augusti var Kroppsterapeuterna inbjudna till ett möte med flera smärtaorganisationer inom nack- rygg- och hjärnskada-området. Initiativtagare till mötet var Personskadeföreningen NRH (Nack- rygg- och hjärnskadades rätt till utredningar och diagnos efter trauma). Deltagare var bland annat Personskadeförbundet RTP, Nackskadeförbundet, Dystoniföreningen, samt läkare och forskare från Karolinska Institutet och Sahlgrenska sjukhuset. Mötet var ett samordningsmöte om bland annat förutsättningarna för ett ökat samarbete mellan olika typer av organisationer för att höja medvetenheten bland beslutsfattare och vård- och försäkringspersonal om smärtpatienters behov av diagnos och relevant vård och behandling.

DAGS ATT BOKA IN INSPIRATIONSHELGEN 2017

Den 1-2 april 2017 är det dags för Inspirationshelgen – Kroppsterapeuternas stora årliga medlemsevenet. Det är även denna gång Bosön på Lidingö utanför Stockholm som blir vår mötesplats.

Kom och träffa kollegor från hela landet och låt dig inspireras av ny kunskap och trivsamt samvaro. Programmet för Inspirationshelgen 2017 presenteras i nästa nummer av Kroppsterapeuten, i nyhetsbrev och på medlemsnätet.



Viktiga datum 2016

Medlemsträff för rosenterapeuter Syd, Höör	8 oktober
Medlemsträff för akupressörer, Stockholm	9 oktober
Höstturné - Boosta ditt företag, Växjö	13 oktober
Höstturné - Boosta ditt företag, Östersund	18 oktober
ESF European Shiatsu Federation möte, Milano	21 - 23 oktober
Höstturné - Boosta ditt företag, Stockholm	28 oktober
Höstturné - Boosta ditt företag, Sundsvall	10 november
Fitnessfestivalen	25 - 27 november
Start av ny valideringsgrupp	december
Medlemsträff för shiatsuterapeuter	december
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 4	22 december
Inspirationshelg med årsmöte	1 - 2 april 2017

Gör en aktivitet på din ort

Du som är intresserad av att ordna någon form av medlemsträffar ute i landet har möjlighet att göra det med stöttning av Kroppsterapeuternas kansli. Kansliet kan hjälpa till med inbjudningar och viss administration samt förslag på föreläsare. Hör av dig med dina idéer till info@kroppsterapeuterna.se

Rätt mejladress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Varje månad 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.



Rosenterapeuter träffas i Höör

Den 8 oktober har Rosenmetoden Syd träff för rosenterapeuter i södra Sverige. Det blir även möjlighet att byta behandlingar. Vill du vara med, träffa kollegor och inspireras i rosenarbetet - hör av dig till paola.voigt@telia.com.

Massagemaskinen som ger resultat

Efter en motorcykelolycka förändrades Henrik Marvigs liv drastiskt. Idag har han jobbat sig upp till elitnivå i cykling, trots svåra smärtor. Genom behandlingar med massageapparaten Magic Pot kan Henriks kropp återhämta sig, och dessutom får massören Emma Fråhn avlastning i sitt arbete.

Emma Fråhn är kropps-terapeut på Hälsoresursen i Jönköping och har länge jobbat med både klassisk massage och Lotorpsmetoden, som är en form av andnings-terapi. Det var när hon själv tränade till Vasaloppet och handle- den krånglade som en vän lät henne prova Magic Pot, en maskin som kan utföra muskel-



behandlingar genom en kombination av vakuum och radiofrekvens. Resultatet överraskade, hon kände att behandlingen verkligen gick på djupet och den känslan satt kvar långt efteråt.

Hon tog beslutet att själv köpa in maskinen till sin verksamhet, och sedan dess har hon fått tillgång till en bredare kundkrets.

– Elitidrottsmän kan få mycket bra återhämtning tack vare de här behandlingarna. En annan kundkategori jag har haft nu är de med fibromyalgi. De klarar inte hårdare beröring, men tack vare värmen från radiovågorna kan de slappna av. De med akut ryggsnitt är också en kategori jag kunnat hjälpa, då kan man inte gå in och massera på klassiskt sätt, säger Emma Fråhn. Maskinen har en suganordning vars vakuum lyfter hud och bindväv. Samtidigt genererar radiovågorna en djup värme när de tränger genom vävnaden. Efter behandlingen känner sig många betydligt rörligare.

– Jag har hjälpt två kunder med whiplashskador och de blev helt lyriska. Smärtan minskade och rörligheten ökade betydligt för dem.



En av de kunder som blivit hjälpta av metoden är Henrik Marvig, 39 år, som är med i landslaget i paracykel. Efter en svår motorcykelolycka 2003 är hans fötter stelopererade, men från att

ha tillbringat ett år i rullstol och ytterligare ett par på kryckor har han genom rehabilitering kämpat sig till att kunna gå, och satsar idag hårt på elitcyklingen.

Henrik hörde talas om Magic Pot via en kompis och hade egentligen inga större förväntningar första gången. Han tänkte att det skulle vara ungefär som massage, något han är mer eller mindre beroende av eftersom han lätt blir stel, får svåra problem med mjölksyra, och behöver behandling som gör att det släpper.

– Det blev en helt annan känsla efteråt när jag fick den här behandlingen. Jag känner mig mycket lättare. Visst gör det ont, det gör det ju även med traditionell massage. Men fördelen med maskinen är att det går att reglera styrkan på vakuu- met, säger han.

Vid första behandlingstillfället ville inte Emma köra med vakuu- met på vänster framsida lår, eftersom hud har transplanterats därifrån. Det blev en betydande skillnad i låren efteråt.

– När jag cyklade efteråt kände jag krampkänsla i vänster framsida lår, men ingenting på resten av benet eller på det högra låret. Det var bara där hon inte hade kört maskinen som det gjorde ont. All smärta var borta. Jag har alltid ont annars, säger Henrik Marvig. Han har också svårt att stretcha vaderna, får många knutar i musklerna och har mycket skruvar och stödsystem kvar i benen efter operationerna.



– Den där smärtan jag kan gå med i musklerna släpper efter behandlingen, helt plötsligt känner jag att jag kan ligga och trycka mycket hårdare i intervallerna utan att det gör ont. Sedan fylls det på igen med mjölksyra och stoppar upp i musklerna, så jag skulle behöva gå relativt ofta. Men jag får friskvårdsbidrag från jobbet som jag tänker lägga på det här i år, säger Henrik Marvig.

Även för Emma Fråhn har maskinen blivit en lättnad. Arbetet som massör kan vara slitigt, men tack vare maskinen får behandlingarna bättre effekt på kortare tid, plus att hon inte behöver anstränga sin egen kropp lika mycket.

– Jag känner fortfarande igenom kunden med händerna både före och efter, för den kontakten vill jag ha. Men efter en hel dag med kunder kan jag köra maskinen på mina ben, och gå därifrån och känna mig jättelätt.

Detta är en annons från:



Svensk distributör av Magic Pot
Hörnåkersvägen 6a
183 65 Täby
08 - 756 77 13
www.mimass.eu

Almedalen slår rekord igen

Almedalsveckan på Gotland växer och växer. I år var det 35 000 besökare som hittade till Visby denna första vecka i juli. Det är nytt publikrekord. Samma sak gäller antalet seminarier. Drygt 3 800 seminarier på sju dagar påvisar att det är många som har något att berätta.



Almedalsveckan är årets största mötesplats för politiker, företag och ideella organisationer. Denna enormt stora mötesplats har sitt ursprung i ett improviserat tal från Olof Palme som 1968 klev upp på ett lastbilsflak och talade till förbipasserande. Och sen har det bara rullat på.

Själv har jag slutat räkna antalet år jag varit på plats, men det närmar sig 15 år. En stor del av veckan handlar om de korta spontana träffarna på gatorna i Visby. En del förbokade möten blir det också och så seminarier förstås.

SJUKVÅRDEN I KRIS

Sjukvården får stor uppmärksamhet, det är många problem som ska försöka lösas och många vill ha svar. Hälsoperspektivet är mycket större nu och det blåser andra vindar än för bara några år sedan. Bland annat efterfrågas ekosystem mellan aktörerna som ska kunna underlätta för patienterna.

Patienter måste vårdas hemma i mycket större omfattning än tidigare. Det finns inget val.

Antalet platser på sjukhusen blir bara färre och färre, medan vi blir fler och fler. På 70-talet byggdes Huddinge sjukhus för 2 000 bäddar, men det nya Karolinska sjukhuset i Solna kan bara inhysa 600 patienter.

STOR OBALANS

Men det råder stor obalans mellan utvecklingen och den verkliga situationen. På en mycket välbesökt föreläsning om utmaningar inom sjukvårdens digitalisering, berättar en sjuksköterska att patienterna är redo för digital teknik, patientorganisationerna vill hjälpa till och tekniken ligger i framkant. Problemen ligger snarare hos sjukhusens basala förutsättning för IT och digitalisering.

I princip allt på sjukhusen är gammalt. En miljon nya röntgenplåtar laddas upp varje år i en central databas, men man

vet inte hur det gick för patienter för datorerna och programmen kommunicerar inte med varandra. Datorer som inte vill starta, journalsystem som behöver uppdateras och lösenord som saknas, (det är många personer per dator) så mycket support behövs. 70 procent av vårdens IT-kostnader går till strul och inte utveckling.

Denna urdåliga arbetsmiljö leder självklart fram till stora problem, inte bara för att tekniken är dålig utan också för att personalen blir en bromskloss för utvecklingen. Inte så konstigt tycker jag.

Men det är alldeles för lätt att peka finger. Vi behöver själva fråga oss om vi är beredda på friskvårdens digitalisering. Hänger du med i utvecklingen? Har du någorlunda koll på de appar våra kunder använder sig av? Vad rekommenderar du till dina kunder? Och så kanske en kärnfråga, skulle du haka på ett helt nytt, journalsystem om Kry köpte in ett sånt?



I Almedalen presenterades en robot som kan svara på frågor och hålla reda på patienternas sjukdomshistoria.

Tar du betalt på rätt sätt?

Sedan kassaregisterlagen infördes den 1 januari 2010 har det hänt mycket när det gäller olika betalningslösningar. Vad gäller och hur kan du ta betalt för att följa lagen?

Säljer du varor och tjänster mot kontant betalning för mer än fyra prisbasbelopp (4x44 300=177 200 kr) per år måste du ha ett certifierat kassaregister och anmäla innehavet till Skatteverket. Med kontant betalning menas sedlar och mynt, presentkort, kortbetalning, iZettle samt swish.

– Något förenklat omfattas allt som inte faktureras, säger Andreas Qvick på Skatteverket och fortsätter.

– Skatteverket har inga synpunkter på vilka betalningssätt du som näringsidkare väljer att använda, fortsätter han. Däremot måste det kassaregister du har vara ett tillverkardeklarerat kassaregister som klarar av att hantera de olika betalningssätten.

Kassaregistret ska vara anslutet till en godkänd kontrollenhet som läser av de kvittouppgifter som registreras i kassaregistret. De uppgifter som lagras i en

kontrollenhet är tillgängligt endast för Skatteverket.

– För att kontrollera att allt går rätt till kan Skatteverket göra två typer av besök, tillsyns- eller kontrollbesök, hos ditt företag. Den som utger sig för att komma från Skatteverket måste kunna visa sin tjänstelegitimation vid besöket.

VÄLJ ETT GODKÄNT KASSAREGISTER

Du behöver inte ha ett kassaregister från start. Däremot från den dag du kan anta att årsförsäljningen kommer att uppgå till fyra prisbasbelopp eller mer.

– ”Kan antas” är ett lågt ställt krav, vilket i praktiken innebär att man inte kan vänta till det att man med säkerhet vet att man kommer upp i en försäljning mot kontant betalning som uppgår till fyra prisbasbelopp, säger Andreas Qvick.

Skatteverket har inte ansvar för att de kassaregister som säljs uppfyller de krav som ställs.

– Ansvaret vilar alltid på användaren av kassaregistret så var noga med att leverantören levererar en produkt som uppfyller gällande krav. På Skatteverkets hemsida finns en lista över godkända kassaregister.

Det är tillverkarna av kassaregister som ”godkänner” sina kassaregister genom att skicka in en så kallad tillverkardeklaration till Skatteverket.

– Sätten att ta betalt på idag sker på många olika sätt. Vi leverantörer av kas-

Kropsterapeuternas Yrkesförbund har skapat en omröstning. den 31 maj

Enkätfråga till våra medlemmar: Hur tar du betalt idag?
(Resultatet kommer att presenteras i en artikel angående kassaregisterlagen och betalningslösningar i vår medlemstidning.)

<input type="checkbox"/> Faktura	+116
<input type="checkbox"/> Kontanter	+98
<input type="checkbox"/> iZettle	+71
<input type="checkbox"/> Swish	+44
<input type="checkbox"/> Swish Företag	+40
<input type="checkbox"/> Min banks kortbetalningslösning	+21
<input type="checkbox"/> Annat (kommentera gärna nedan)	+4

26 Gilla 10 kommentarer

Gilla Kommentera Dela

Ni har väl inte missat vår undersökning på fb? Här ser du att faktura fortfarande är det vanligaste sättet för våra medlemmar att ta betalt.

”Skatteverket har inga synpunkter på vilka betalningssätt du som näringsidkare väljer att använda. Däremot måste det kassaregister du har vara ett tillverkardeklarerat kassaregister som klarar av att hantera de olika betalningssätten.”

**Andreas Qvick,
Skatteverket**

saregister uppdaterar hela tiden våra system så att de hänger med den tekniska utvecklingen och samtidigt uppfyller kassaregisterlagens krav, säger Nils Weidstam från branschföreningen för leverantörer av kassaregister, Rådet för betal- och kassasystem.

ERBJUD ALLTID KVITTO

Vid varje försäljning ska det enligt kassaregisterlagen tas fram och erbjudas ett kvitto.

– Du ska alltid ta fram och erbjuda ett kvitto, oavsett om det är i pappersform eller digitalt säger Andreas Qvick på Skatteverket.

Även om du inte kommer upp till 4 prisbasbelopp i kontant betalning ska du erbjuda ett kvitto om kunden så önskar.

MER INFORMATION:

Se Skatteverkets hemsida. Du kan även maila dina frågor till Skatteverket på kassaregister@skatteverket.se

KONTANTFAKTURA ISTÄLLET FÖR KASSAREGISTER

Om ditt företag upprättar en så kallad kontantfaktura behöver du inte registrera försäljningen i ett kassaregister, även om du omfattas av lagen. En kontantfaktura ska innehålla allt som en faktura ska innehålla enligt moms lagen.

- Säljarens och köparens namn och adress
- Säljarens momsregistreringsnummer
- Löpnummer
- Datum för affärshändelsen
- Tjänst eller produkt som sålts
- Pris före moms
- Momssumma
- Momssats i %
- Totalsumma inklusive moms

Du kan skapa egna kontantfakturer i exempelvis Excel.

SWISH FÖRETAG

December 2012 lanserades mobilappen Swish som innebär att du som privatperson kunde föra över pengar direkt från

din mobiltelefon till en annan person som också hade Swish.

Som företag kan du skaffa ett eget Swish-nummer som är direkt kopplat till ditt företags bankkonto. Kunden swishar betalningen genom att ange ditt Swish-nummer, belopp och valfritt meddelande i Swish-appen. Pengarna överförs direkt.

Uppläggningsavgift: Från 475 kr beroende på bank.

Avgifter: Vissa banker tar en årsavgift (från 300 kr/år), andra en månadsavgift (från 40 kr/månad).

Kostnad per transaktion: runt 2 kr/st

Tänk på: Du behöver skriva/maila ett kvitto till kunden på köpet.

IZETTLE

iZettle är en mobilapplikation för Iphone eller Ipad. Du kopplar ihop en kortläsare med mobiltelefonen eller Ipaden. Kunden sätter in kortet i läsaren, skriver in sin kod och betalningen genomförs. Du kan även köpa ett kassaregister via iZettle som motsvarar Skatteverkets krav.

Tänk på: Maila ett kvitto direkt från iZettle till kunden eller ge ett skrivet kvitto.

Startavgift: 0 kr

Kostnad per transaktion: från 2,75 - 1,5% per transaktion. Avräkning görs på din omsättning varje månad. Ju högre omsättning, desto lägre %.

Arbetar du med massage och friskvård?

– Medema har produkterna

MEDEMA[®] Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Höstturné med workshop - Boosta ditt företagande



Kroppsterapeuterna åker även i höst på en turné runt Sverige. I år bjuder vi in till en heldag med fokus på ditt företagande. På turnén gästar Visma oss och tillsammans vill vi boosta ditt företag. Det gör vi genom en workshop som är kostnadsfri för dig som medlem. Vår målsättning med denna dag är att du ska få inspiration och nya verktyg för att arbeta med ditt företags innehåll.

Övergripande agenda för workshoppen:

- Vad signalerar ditt varumärke idag och stämmer det med din verksamhet?
- Hur ser prissättningen ut och går den som en röd linje genom budget och verksamhetsplanen och hur använder man dessa verktyg i verksamheten?
- Vilka sociala medier är gångbara i vår bransch och hur gör man?

Det blir många miniworkshops under dagen för att du ska kunna använda dagen som en uppstart för nästa verksamhetsår.

Föreläsare:

- Per Norstroem och Anders Broomé från Visma
- Peter Feldt från Kroppsterapeuterna

Datum och ort

Göteborg: 6 oktober

Läppstiftet konferens, Lilla Bommen 1-2

Växjö: 13 oktober

Sambandsvägen 5 i Vismas lokaler

Östersund: 18 oktober *

Stockholm: 28 oktober

Lindhagensgatan 94 i Vismas lokaler

Sundsvall: 10 november

Himlabadet, Universitetsallén 13

Tid: 10-16

Dagen är kostnadsfri för alla medlemmar i Kroppsterapeuterna. (Lunch och fika ingår ej.)

Fotnot: * Obs! Östersund blir upplägget ett annat. Visma kommer ej att delta. Läs mer om programmet i Östersund på medlemsnätet www.kroppsterapeuterna.se.

Anmäl dig!

Anmälan sker till:

info@kroppsterapeuterna.se

Ange "Workshop" och ort i ämnesraden. Skriv med ditt medlemsnummer och ditt namn i mejlet.

OBS! Antalet platser är begränsade – först till kvarn!



Den 15 september ägde den första workshoppen med temat Boosta ditt företagande rum i Malmö. Deltagarna fick en heldag med värdefulla och inspirerande råd om företagande samt möjlighet till trevligt nätverkande med kollegor.

Nytt marknadsmaterial från Kry

Kroppsterapeuterna har tagit fram nytt marknadsföringsmaterial i form av en tidning och flera filmer.

I tidningen berättar medlemmar om vad Kroppsterapeuternas medlemskap betyder för dem. Du hittar tidningen som pdf på Kroppsterapeuternas hemsida kroppsterapeuterna.se. Dela den gärna vidare.

Filmerna fokuserar på medlemskapets innehåll och vilka fördelarna är med ett medlemskap i Kroppsterapeuterna. Filmerna hittar du på vår YouTube-kanal och på vår Facebook-sida (sök på Kroppsterapeuternas Yrkesförbund). Du får gärna dela filmerna och använda dem i din marknadsföring.

På YouTube finns också filmerna med temat "Vet du vad du inte vet att du behöver" som användes i Kroppsterapeuternas digitala kampanj förra året. De filmerna är nu omklippta och kan användas av medlemmarna i sin marknadsföring. Filmerna, tre till antalet, heter Kroppsterapeuterna 2016.

The image shows the cover of a magazine from Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. The cover features a smiling woman with glasses, Cecilia, with the headline "Cecilia lever som hon lär". Other text on the cover includes "Att vara trygg i sitt företagande", "Kroppsterapeuterna gav mig modet att våga", and "Bli medlem - du också!". A yellow starburst graphic in the top right corner says "MISSA INTE!". There are also small text boxes at the top of the cover: "FRÅNKULTURERSON SKOLADE OCH SÖT TILL VOLLGÄLLARE", "VET HARA MEDLEN GER BÅDE HÖR OCH MINNEN PATIENTER TRIVSOMT", and "VET HURU RÄTT KUNSKAPER OCH FÖRENING". A small starburst in the bottom right corner says "NÄSTÄNK FÖRENINGEN KÄNNT MARKNADFÖRING AVGÖR ELLER ÖPPNAR MEDLEMSERVICE MEDSÄNDNING".



Sverigeresan med destination Kiruna

Här startar vår Sverigeresa. Från norr till söder gör vi nedslag bland våra medlemmar. Och vi börjar så långt norrut vi kan komma. Tove Falck driver Fjällmassage i Kiruna sedan 2010.



I en stad som på grund av sättningar i marken från gruvindustrin nu gör den drastiska åtgärden att flytta centrum, bedriver Tove sin verksamhet. Långt, långt norrut i vårt avlånga land.

Lite komiskt blir det när jag inser att vår nordligaste massör för tillfället befinner sig i Afrika när jag lyckas nå henne. På en lite halvdå-

lig mobilledning från Mombasa berättar hon att hon och barnen spenderar några dagar där för sol och bad. Den gångna sommaren har Tove och familjen annars mest befunnit sig i Nairobi där Toves man arbetat för EU.

DEN NORDLIGASTE MASSÖREN

– Jag tror jag är den nordligaste massören i Sverige, säger Tove - och jag älskar fjällen, tillägger hon som förklaring på företagsnamnet Fjällmassage.

Ända sedan hon var ung har hon periodvis tagit hand om olika fjällstugor åt Svenska turistföreningen. Detta arbete vill hon inte släppa helt.

– I fjällstugorna stannar folk som är på fjällvandring. Ofta har jag haft barnen med mig under dessa perioder. Där finns ingen el och ingen uppkoppling.

År 2010 omskolade hon sig från lärare till massageterapeut på Axelsons Gymnastiska Institut i Stockholm. Därefter startade hon eget och har idag fem till sex veckors väntetid för nya kunder.

– Min kundgrupp består av män och kvinnor i åldrarna 9-93 år. Människor

uppe i malmfälten är väldigt positiva till alternativa behandlingsmetoder. Min egen analys är att det beror på de stora neddragningarna inom sjukvården i Kiruna. För att få hjälp med diskbräck och annat kopplat till muskler och leder vän-



Tove Falck, Sveriges nordligaste massör?

der man sig gärna till massageterapeuter eller andra typer av kroppsterapeuter.

KUNDER FRÅN GRUVINDUSTRIN

Många av hennes kunder kommer från gruvindustrin samt från bygg- och anläggning. Ofta har de likartade problem med smärta och stelhet i muskulaturen.

– Det är mycket terapeutiska behandlingar och sällan folk som kommer hit bara för att det är skönt.

Tove har heller inte så mycket skönhetsbehandlingar, trots att hennes hemsida berättar om olika naturliga ansiktslyft - förutom den klassiska massagen och andra behandlingar.

– Jag är inte så mycket för rena skönhetsbehandlingar, utan mer intresserad av kropp och själ. Man attraherar det man sänder ut, säger hon och nämner

"Jag är inte så mycket för rena skönhetsbehandlingar, utan mer intresserad av kropp och själ."

som exempel bioenergihealing som hon lärt av en rysk instruktör på Axelsons.

– I healingen arbetar men med kroppens egna energier och det fungerar med och utan handpåläggning. Man kan säga att man hjälper kunden att hjälpa sig själv. Det gäller att ta det lugnt efteråt, kroppen fortsätter att jobba med det som kommer fram, säger hon. Många sover väldigt bra efter en behandling.

KOPPNING MOT CELLULITER

En annan behandling hon gärna berättar om är så kallad koppning.

– Jag använder mig av mjuka silikonkoppor som fungerar som en slags

förlängning av armarna. I början av en terapeutisk behandling koppar jag gärna igång ryggen. Men man måste ta en noggrann anamnes, kunden måste vara helt frisk.

Kopplingsmassage utförs genom att kopporna dras över huden. Enligt Tove är det ett mycket effektivt sätt att öka cirkulation av blod och lymfa i ett område. Bland annat har behandlingen visat sig ha goda effekter mot celluliter.

– Den främsta orsaken till celluliter är dålig blodcirkulation och ett trögt lymflöde. En försämrad cirkulation leder till att slaggprodukter samlas i vävnaden och till slut kan celluliter bildas.

Det är rätt smärtsamt att koppa celluliter, berättar hon och det krävs ett antal behandlingar för att det ska göra effekt. Även efter koppning kan en del kunder känna sig smått bakfulla, speciellt efter första behandlingen.

– Det är slaggprodukter i bindväven som ska ut ur kroppen, säger hon, men effekten på lång sikt är extremt bra.

Hon berättar att hon har lägre pris för grundskole- och gymnasieelever.

– Det kommer många idrottsungdomar till mig och även de som söker för huvudvärk. Huvudvärken handlar ofta om stela axlar. Barnen behöver en stund då de bara är. Efteråt pratar jag om kost och avslappning.



Vi börjar vår Sverigeresa i Kiruna hos Fjällmassage.

Dags för en ny
behandlingsbänk?

– Medema har favoriterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Kry har en podd sedan några månader tillbaka. Vi ställde några snabba frågor till journalisten Anita Gullberg som håller i podden.

Diabetes och stress i podden i höst



1. Vad är syftet med podden?

Med Krypodden vill vi lyfta aktuella frågor inom hälsa och friskvård och ge tips som man kan använda sig av i vardagen för att må bättre.

2. Vilka poddar ligger ute nu?

Fyra avsnitt ligger ute och de handlar om träning, socker, vardagsmotion och diabetes. Intresset har varit stort och det avsnitt som lockat flest lyssnare – så här långt – är det som handlar om socker med Bitten Jonsson. Socker är ju en högaktuell fråga och det var många som laddade ned avsnittet direkt när det kom ut.

I höst kommer ytterligare ett avsnitt som handlar om stress.

3. Är det något ämne du tyckt varit speciellt intressant?

Alla har varit intressanta och jag tycker att våra experter har lyft fram nya vinklar på ämnena. Det har slagit mig att det finns många gemensamma nämnare mellan de olika frågor som vi tagit upp, även om det varit ämnen som kan verka ligga en bit ifrån varandra. Det blir tydligt att ett aktivt liv och vad man stoppar i sig har stor betydelse för hur man mår. Våra experter har också pekat på att

Kroppsterapeuternas olika yrkeskategorier kan vara till stor hjälp och därför är det extra roligt om vi kan sprida poddens innehåll till så många som möjligt.

4. Hur kan medlemmarna själva dela podden i sociala medier och på hemsidor?

Det är enkelt att dela enskilda avsnitt i sitt eget flöde eller sida på Facebook via Krypoddens facebookside. Via sajten <http://krypodden.libsyn.com> är det smidigt att dela i sociala medier eller på sin hemsida. På båda ställena går det förstås också att lyssna eller ladda ned avsnitten.

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

NIO TIPS FÖR NÖJDARE KUNDER

Vi fortsätter vårt samarbete med Visma. Här tipsar de om hur du som företagare ska överträffa dina kunders förväntningar och inte nöja dig med att du är ok.

För att göra nöjda kunder till trovärdiga ambassadörer ska du inte bara leverera rätt lösning. Du ska överträffa kundens förväntningar vid varje tillfälle som ges. Sådana tillfällen kan till exempel uppstå i ett samtal där kunden är uppenbart besviken över din leverans eller lösning. Då har du chansen att vända en potentiell kundförlust till en riktig vinst, tipsar kundvårdsexperten Carl Möregårdh.



1. Vänta inte på att kunden ska höra av sig om din senaste lösning.

Många företag säljer produkter eller tjänster som antingen blir utdaterade eller behöver kompletteras inom en viss tidsram. Förutse kundens situation och kontakta kunden när tiden är inne för en ny lösning.

2. Använd rabatterbjudanden klokare.

Kunden blir inte mer nöjd av att få köpa en billig pryl som den kanske ändå inte behöver eller ens vill ha. Använd rabatterade erbjudanden för att få kontakt med nya kunder eller för att motivera och belöna befintliga kunder vid merköp.

3. Förlita dig inte på skenlojala kundundersökningar.

En kund som blir upprörd av ett opererande telemarketingföretag, och ger dig 3 av 5 stjärnor, är inte nöjd. Den ger dig bara slentrianmässigt ett mittenbetyg för att kunna lägga på luren. Sann kundnöjdhet uppstår när du samtalar med kunden och stämmer av att den har den bästa lösningen.

4. Utnyttja ett CRM-system för att hålla reda på dina kunder.

Ett smart CRM-system, eller säljstöds-

program som det också kallas, hjälper dig att följa upp dina kundkontakter. Du kan bevaka vilken lösning de har i dag, om de i framtiden kommer behöva en uppgradering och när du sist tog kontakt med kunden.

5. Ring och tacka kunder som tipsat andra om dig.

De har ju agerat ambassadörer för din verksamhet och gett dig den allra bästa reklam du kan få.

6. Tänk långsiktigt kundvärde när du ska rätta till ett fel.

Vad kostar det att kompensera och vad kan det ge i kommande försäljning längre fram? Och vad kostar det att ersätta en missnöjd kund med en ny?

7. Företagande handlar om relationsbyggande.

En stark relation är avgörande för din framgång som person och som företagare. Nöjda kunder är inte något du får, det är något du måste förtjäna.

8. Glöm billiga kompensationer.

De är ofta bara till för att tysta kunden, inte göra den verkligt nöjd. Nu är det i stället dags att imponera. Lyssna in all kritik, tolka situationen utifrån kundens situation och få den att förstå att du verkligen vill lösa kundens situation.

9. Hjälp kunden i första hand.

Även om du saknar en passande lösning kanske du kan föreslå var kunden kan vända sig för att bli nöjd. En sådan oväntad hjälp imponerar och visar sann kundvård, som lätt sprider sig och bygger ditt varumärke. Företag som hantlar missnöjda kunder på rätt sätt blir de riktiga vinnarna på marknaden.

En stark relation är avgörande för din framgång som person och som företagare. Nöjda kunder är inte något du får, det är något du måste förtjäna.

Bra produkter säljer sig själva - eller?

Nej tyvärr är det inte så att bra behandlingar säljer själva, hur bra de än är. Världens bästa produkt säljer inte mycket om ingen vet att den finns. Vi är många som upplever försäljning som något suspekt. En försäljare är någon som prackar på andra något de inte behöver. Även om du inte är en "försäljare" utan bara erbjuder något bra till de som verkligen behöver det, så behöver andra känna till dig. De behöver veta att du finns och att dina behandlingar är bra för dem. För det behövs marknadsföring eller försäljning av något slag.

Tyvärr verkar det nästan finnas ett omvänt samband mellan bra försäljare och bra behandlare, de bästa försäljarna är inte alltid de bästa behandlarna och tvärtom. En förklaring till det är att den som inte är så bra

på att leverera tvingas bli bra på att sälja och marknadsföra, för att överleva. Det kan kännas som att vissa är bra på att prata och andra är bra på att leverera. Trots det behöver du som är bra på att behandla också berätta att du finns. Man hittar inte alltid den som inte syns, hur duktig den än är. Med tiden kan det bli så att ryktet sprider sig och du kan leva på att andra pratar om dig. Det är få föruntat, även de bästa har någon gång varit okända och ibland räcker det inte med bara referenser för att fylla ens en duktig behandlares kalender.

När forskare har tittat på säljare hittar de en sak som tydligt skiljer bra och dåliga säljare/marknadsförare. De som tar fler kontakter säljer mer. Att ta kontakt, att prata med alla du stöter på om vad du gör är det första steget till att andra ska veta vad du håller på med. Fundera på vad du skulle kunna göra för att få chansen att berätta för fler vad du gör. Kan du berätta för grannar, vänner, släkten, föreningen, folk på bussen eller andra ställen där du stöter på andra människor? Vilka kontaktskapande beteenden skulle du kunna göra mer av?

Beteenden i sin tur styrs av de konsekvenser de får. De beteenden som leder till något positivt upprepar vi. För att vi ska få en koppling

LEIF E ANDERSSON

Yrke: Datavetare och leg psykolog som arbetar med att lära människor att jobba med varandra.

Bostad: I Uppsala.

Familj: Gift och har två vuxna barn med en rosen- och kraniosakralterapi.

Kuriosa: Fritiden tillbringas i bilen, helst i södra Europa, gärna Frankrike.



mellan beteendet och konsekvensen så behöver konsekvensen följa snabbt på beteendet och varje gång. Det är därför vi äter mer chips trots att vi går upp i vikt. Den goda smaken kommer direkt varje tugga, medan viktökningen kommer först senare och inte alltid. Problemet med många kontaktskapande beteenden är att de inte ger snabb effekt varje gång.

Gör en lista på saker du skulle kunna göra.

Rangordna listan så att det som känns lättast ligger överst.

Börja med en liten sak som du garanterat kommer att klara, ett enkelt kontaktskapande beteende.

Koppla det till något du redan gör ganska ofta, det är redan förstärkt.

Exempelvis ta en kopp kaffe.

- Du ska göra denna enkla sak innan nästa kopp kaffe.
- När du gjort det belönar du dig med kaffekoppen.
- Upprepa det kontaktskapande beteendet tills det känns naturligt för dig.

Ta tag i nästa sak på listan på samma sätt.

”Även de bästa har någon gång varit okända

TCM Products Norden AB

supportingyourprofessionalclinic

it's possible

Registrera dig som kund och få våra nyhetsbrev med generösa 2-veckors erbjudanden direkt i din mail.

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

”Mitt hjärta brinner för de trasiga människorna”

”Jag firar 20 år som terapeut.” Vi fick ett mail till redaktionen och vi var inte sena att nappa på ett besök i Höör mitt i Skåne.

– Jag firar hela året. Eftersom jag är fullbokad på mottagningen så bjuder jag in till olika gratispass i bland annat spinning, säger Ewa Lövendahl.

Egen ingång och en skylt som skvallrar om att en kroppsterapeut är i görningen. Ewa Lövendahl huserar i en del av huset som hon och maken tillsammans byggt till. Här inne råder det lugn. Jag skymtar något spännande innanför en av dörrarna som vid en första anblick ser ut som ett solarium. Det visar sig vara en Vibrosan, det vill säga en slags bastu, men som också kan ge massage i form av skakningar. Många av Ewas kunder, inte minst extremidrottare, använder gärna den före den terapeutiska behandlingen.

– Under dessa 20 år har det hänt väldigt mycket på friskvårdsfronten. En mängd nya massageutbildningar har tillkommit och när jag startade var vi två massörer i Höör, nu finns här många. Det mest positiva är att många företag idag har friskvårdsbidrag till sina anställda, vilket gör att fler har ekonomisk möjlighet att gå till massören. Förr kom man med mer tydliga symtom, t ex ont i huvudet, nacken, ryggen osv. Nu har man ofta mer ont lite överallt. Samhället har blivit stressigare, antagligen ger vi inte kroppen det den så väl behöver; rörelse, vila, återhämtning.

BERÖRINGENS KRAFT

Ewa har kortklippt busigt hår, lite åt det röda hållet. Hon utstrålar styrka och målmedvetenhet. Från början var Ewa

undersköterska och jobbade mycket med ungdomar, bland annat på LVM-hem.

– När heroin går ur kroppen så gör det ont, säger hon utan omsvep. Jag märkte att jag kunde nå fram till värstingkillar genom beröring.

– Mitt hjärta brinner för de trasiga människorna, fortsätter hon. De som aldrig haft någon som hållit om dem. De som aldrig blivit tagna på av någon som inte vill dem illa.

Hennes intresse för beröringens kraft ledde till att hon läste till massageterapeut på Komplementärmedicinska högskolan i Malmö. Innan dess hade hon även gått skadeutbildningar och alltid

intresserat sig för idrott av olika slag.

– Jag har alltid sagt till mina barn att de aldrig ska rätta in sig i ledet. Så har jag också fått en militär, en bilmekaniker och en punkare, yes! De är precis det de vill vara, säger hon stolt.

ALLT FOKUS PÅ BEHANDLINGAR

För hennes egen del tror hon att just viljan att trotsa konventioner bidrog till att hon startade eget.

– För mig är det viktigt att bli bra på det jag gör. Därför säljer jag heller inte produkter, utan fokuserar på behandlingarna. Till mig kommer man om man har ont. Jag är rak och tydlig i min kom-



Ewa älskar att motionera och att inspirera andra till att motionera. Hon är även FaR-ledare.

Syns du inte finns du inte

Vårt nya marknadspaket ska göra det enkelt och smidigt för dig att synas mer. Dessutom till ett förmånlig pris. Här berättar vi mer.

Som du kanske känner till har vi tagit fram ett marknadspaket för att underlätta för dig att sälja in dina tjänster till nuvarande och potentiella kunder. Kampanjen är igång sedan i våras och redan nu har närmare 100 medlemmar börjat använda våra digitala nyhetsbrev.

ENKELT OCH ANVÄNDARVÄNLIGT

För många är just marknadsföringen den del av företaget som känns svårast. Därför bestämde Kry sig för att tillsammans med den digitala marknadsföringsbyrån Wonderville ta fram ett enkelt och användarvänligt sätt att presentera olika kampanjer.

– Det gäller att var nyfiken och ha lite tålamod när man väljer att använda detta sätt att marknadsföra sig på, säger Mats Rytter från Wonderville. Redan första månaden hade dock några terapeuter fått in mellan fem och tio nya kunder.



Han berättar att en terapeuts samtliga kunder kan få nyhetsutskicket. Dessutom har Kry ett erbjudande under hösten som innebär att man får ytterligare 200 e-post-

adresser till lokala företag nära sin klinik.

– Ju bättre eget adressregister man lägger in, desto fler kunder, säger Mats Rytter. Mitt råd är därför att börja samla visitkort och lägga in i registret. Kan man dessutom göra avtal med till exempel det lokala gymmet och få tillgång till deras register eller få ut e-postadresser från sitt bokningssystem finns mycket att vinna.

– För oss och våra medlemmar är det viktigt att detta inte kostar för mycket, tillägger Kryns generalsekreterare Peter Feldt. Det måste vara så kostnadseffektivt att nästan vem som helst har råd med det.

Det gäller att få in kunden på kliniken, som Peter brukar säga. Är kunden väl på plats så har varje terapeut en fair chans att visa sin kunskap.

INFORMATIONSBROSCHYR PÅ NÄTET

I våras skickade vi ut en informationsbroschyr om marknadspaketet tillsammans med Kroppsterapeuten. Om du missat det eller vill veta mer så gå in på www.krymarknad.se. Där hittar du broschyren i digital form och du kan även anmäla dig direkt till marknadspaketet. Det kostar 475 kronor per månad, ex moms. Då får du två utskick per månad av ett digitalt nyhetsbrev, du får banners med kampanjerna (digitala annonser som du kan använda på t ex din hemsida), alla kampanjer även som pdf för utskrift, eget inlogg där du hanterar dina e-postadresser samt ändrar erbjudanden om du vill, och slutligen länkar till kampanjerna att använda i sociala medier som Facebook och Instagram.

12 olika kampanjer - så här fungerar det!

Kryns marknadspaket innehåller 12 kampanjer. Visningskampanjer har någon form av reklam-erbjudande där du själv kan reglera frekvens, medan kampanjer hänvisar till förslag på aktiviteter med dina kunder och några kampanjer är rent ut sagt reklamkampanjer, så till exempel en ämnesenkät.

V varje månad är en kampanj förvald, men du kan alltid välja att byta till någon av de andra kampanjerna. Kampanjen går ut varje månad enligt ett planerat schema och varar två veckor.

Välj utskick

Vad behöver jag göra?
För att kampanjer är aktiverade på nätet. Det innebär att du inte behöver göra något alls om du vill att du kan dricka på ett påminnelse eller påminnelse eller vilja se ut som kampanj du inte kan dricka. Det kostar 475 kronor per månad.

Hur går utskicket till?
I kampanjen är det bara kampanjer som är aktiverade som kan dricka på nätet. Om du vill se ut som kampanj du inte kan dricka, kan du se ut som kampanj du inte kan dricka. Det kostar 475 kronor per månad.

Hur optimerar jag varje kampanj?
För att kampanjer är aktiverade på nätet. Det innebär att du inte behöver göra något alls om du vill att du kan dricka på ett påminnelse eller påminnelse eller vilja se ut som kampanj du inte kan dricka. Det kostar 475 kronor per månad.

Så sitter du rätt

Att sitta för mycket still och att dessutom ofta sitta fel, skapar ohälsa. Därför är det förstås viktigt att du tänker dig för både en och två gånger innan du köper en stol, speciellt till din arbetsplats.

- **Genom att** sitta i en balanserad position och hålla kroppens muskler avslappnade; fötter, höfter och axlar i samma lodlinje och bäckenet lätt roterat framåt så att ländryggens följer sin naturliga S-kurva, så bär skelettet upp överkroppen – och inte musklerna, säger vice VD Marie Jalkanen på företaget Salli. Marie är även fysioterapeut.

HUR SKA MAN GÖRA FÖR ATT SITTA BRA?

Om man väljer att ha en tvådelad sits så undviker man värme och tryck i underliv och bäckenbotten. Dessutom blir det lättare att sitta med en upprätt och balanserad hållning över tid. Med en delad sits kan bäckenet också obehindrat rotera framåt, vilket krävs för att S-kurvan ska framträda.

VILKA POSITIVA EFFEKTER FÅR MAN MED EN KORREKT SITS?

Eftersom du på en sadelstol sitter högre än på traditionell stol, öppnas vinklarna i knä- och höftleder. Det betyder bl a att lederna mår bättre och att den allmänna cirkulationen i kroppen förbättras. Studier har visat att trycket på diskarna och den omgivande muskulaturen i ryggen är som minst i denna position. Din rygg mår mycket bättre, enligt Marie Jalkanen.

– I upprätt position får både bukens inre organ och lungorna bättre plats och kan arbeta optimalt. En djup andning masserar dina inre organ, så din mage kan börja fungera bättre, säger hon och fortsätter:

– När du sitter i en balanserad position, med bäckenet lätt roterat framåt, kan nackens muskler slappna av. Du håller dig mentalt fräschare och

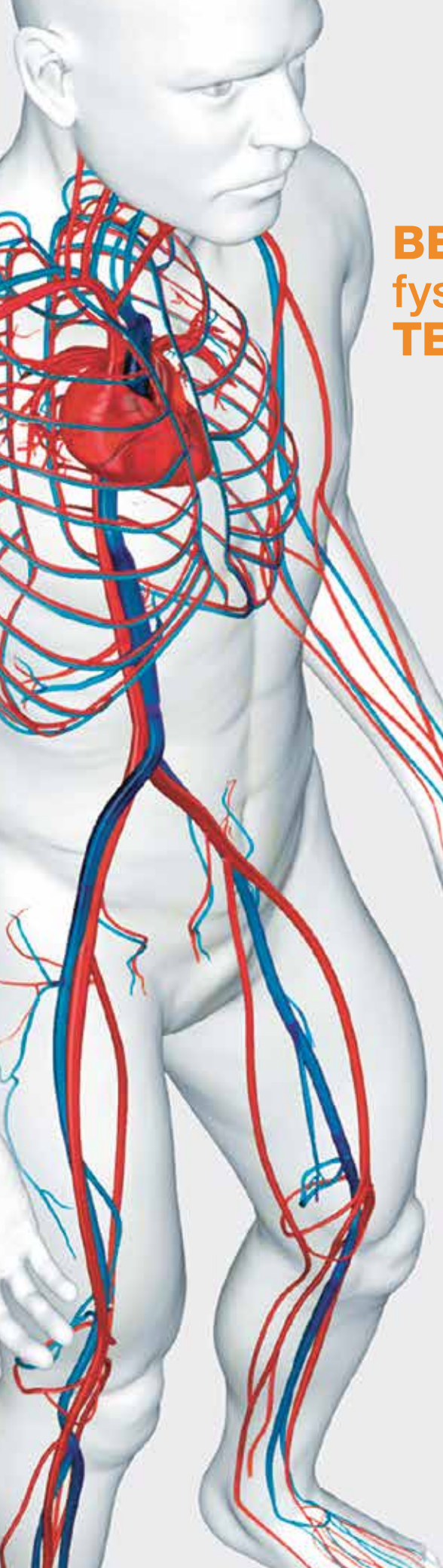


eventuell huvudvärk kan försvinna då halsmusklerna inte hämmar cirkulationen till hjärnan.

HUR SKA BORDET VARA?

Om du sitter vid ett skrivbord så är standardhöjden oftast 72-74 cm. Ofta är det inte tillräckligt högt för arbete från en sadelstol, samtidigt som det är för lågt för att arbeta stående. Bordet bör antingen ersättas med ett elektriskt eller mekaniskt höj- och sänkbart bord med ett maguttag och armbågsstöd, alternativt bör man

använda bordsbensförlängningar för att ändra höjden på bordet. Förutom att kroppsvikten vilar på fötterna och bäckenet, bör även armbågarna bära en del av vikten. Bästa sättet att göra detta är att använda maguttaget på bordet, vilket gör att armbågarna får stöd direkt under axlarna. Det är viktigt att armbågsstödet är mjukt och stoppat och att det ligger nära kroppen. Armbågarna håller upp en avsevärd del av överkroppens vikt (5-15 kg) och detta hjälper till att hålla axlarna avslappnade och rehabilitera ländryggen.



Mikrocirkulationens betydelse för snabba varaktiga resultat på läkning och smärta

BEMER® medicinsk certifierad fysikalisk vaskulär terapi **TEAMPLAYER** för mikrocirkulation

Effektiv och kompletterande terapi till befintliga behandlingskoncept. Används framgångsrikt av terapeuter inom friskvård och rehab i Sverige och utomlands även inom den etablerade vården.



Uttalanden från nöjda kroppsterapeuter:

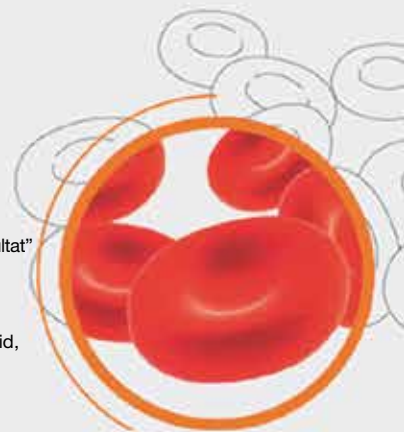
"Jag använder BEMER 8 minuter innan massagebehandling för bättre resultat"

"En unik produkt att hyra/sälja till mina kunder"

"Bra egenvård för mig själv, som terapeut"

***Martin Flinta, multisportare**, berättar om förkortad återhämtningstid, minskad mjölksyraproduktion i lårmuskulaturen och bättre ork.

LÄS MER PÅ: sverige.bemergroup.com



BEMER
GROUP

Sockrets negativa påverkan på vår hälsa

Visste du att vi svenskar ligger i topp på listan i hela världen när det gäller konsumtion av smågodis? Svenska folket är alltså riktiga sockerråttor och på bara ett par generationer har snabba kolhydrater och socker blivit en viktig beståndsdel även i våra livsmedel.

Det så kallade dolda sockret finns tillstätt i exempelvis light-produkter, färdigmat, halvfabrikat och ofta i smaksatt yoghurt, påläggskorv, kaviar, skinka och faktiskt i rå kycklingfilé. Så det gäller att läsa innehållsförteckningarna noga på våra förpackningar.

SOCKRET ORSAKAR SJUKDOMAR

Socker är nämligen orsaken till inflammationer och sjukdomsutveckling och flera kroniska sjukdomar har ökat exponentiellt de senaste 150 åren. En av de mest skadliga effekterna av ett för högt sockerintag är att socker är proinflammatoriskt. En hög konsumtion av socker ökar risken för det onda kolesterolet och även C-reaktivt protein (CRP) som är en markör för inflammationer. Vid upphettning av socker i mat som exempelvis pannkakor, men även i kakor, bakverk, godis kan socker reagera med att bilda proteiner i produkten, så kallad AGE vilket tillför kroppen dysfunktionella, proinflammatoriska proteiner.

Inflammationer som uppstår i kroppen stressar vårt immunförsvar och vi drar lättare på oss infektioner. Vanliga symtom på inflammation kan vara ledvärk, muskelvärk, magont och huvudvärk.

Socker som ger upphov till inflammationer ger i sin tur följsjukdomar vilket kan orsaka exempelvis allergier, eksem åderförkalkning, hjärt- och kärlsjukdomar, reumatism, diabetes 1, Ulcerös kolit, Crohns sjukdom, intolerans, MS och även i specifika organ som prostata och njurar och många fler allvarliga sjukdomar som

cancer. Cancer livnär sig på socker och flera forskning har visat att för höga blodsockernivåer i blodet ökar risken att dö i cancer.

ENORMT BEROENDEFRAMKALLANDE

Socker, speciellt i kombination med fett som exempelvis i choklad, kakor och så vidare är väldigt beroendeframkallande. Kombinationen socker-fett ger ett enormt sötsug och kan orsaka övervikt. Dessutom fungerar socker som en drog för belöningssystemet i hjärnan och är lika starkt beroendeframkallande som heroin och alkohol.

VÄGEN MOT ETT SOCKERFRITT LIV

Jag har själv varit sockerberoende och min egen väg mot ett sockerfritt liv startade för ungefär tio år sedan när jag testade mig fram för att hitta orsaken till mina återkommande svampinfektioner och enormt jobbiga magbesvär. Efter många undersökningar och prover fick jag diagnosen IBS- Irritable Bowel Syndrom.

Min mage blev mycket bättre när jag började utesluta socker, snabba kolhydrater och gluten ur kosten, och som en bonus blev jag även fri från astma och kroniska nässelutslag. Jag mår numer även bättre i mina leder och har också ett starkare immunförsvar.

Den kost jag äter idag innehåller inga snabba kolhydrater eller raffinerat socker. Man kan göra pannkakor utan vetemjöl eller baka bröd utan gluten och socker. Här delar jag med mig av några av mina recept.

MIA HAGENMALM

Yrke: Hälsorådgivare och butikschef

Familj: 4 döttrar, 9 barnbarn och en hund.

Bostadsort: Nynäshamn

Hemsida: Bloggen "Riktig mat och hälsa" på kurera.se

Fritidsintresse: Sång, musik, skriva och matlagning.

- Jag sjunger i världens bästa kvinnliga barbershopkör och hösten 2016 åker vi för att tävla i världsmästerskapen som går av stapeln i Las Vegas. I höst kommer jag även att plugga näringsfysiologi och basmedicin för att sedan plugga hårmineralanalys.



RECEPT

KANTARELLSOPPA MED GLUTENFRIA BOVETEBAGUETTER

Åh! Kantareller är ju för underbart gott!

Jag älskar svamp överhuvudtaget, men smörstekta kantareller är något alldeles extra särskilt. Eller en god kantarellsoppa eller i stuvning. Jag äter ytterst sällan bröd men till soppa är det riktigt gott, så när jag hittade receptet på dessa glutenfria baguetter i boken: "Nytt Bröd" av Jessica Frej och Maria Blohm kunde jag inte låta bli att testa att baka dem.

2 BOVETEBAGUETTER

OBS! Det är viktigt att du väger alla ingredienser

500 g vatten

20 g jäst

1 tsk salt

50 g majs mjöl, eko

100 g ris mjöl, eko

150 g bovetemjöl, eko

1/2 dl pofiber

10 g fiberhusk

bovetemjöl och rapsolja till utbakning

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en degblandare i ca 5 minuter till en jämn lös deg. ➔



Bovetebaguetter

OBS! Degen ska vara lös och blir ganska kladdig men håll inte i mer mjöl. Det ordnar till sig när man gräddar brödet.

Låt jäsa i en bunke under bakduk i två timmar.

När du ska baka ut degen, smörj händerna ordentligt i rikligt med rapsolja och stjälp ut degen på ett väl mjölat bakbord. Dela degen i två delar och forma till baguetter, mjöla med bovetemjöl och vrid några varv så att brödet får ett rustikt utseende. Lägg bröden på plåt med bakplåtspapper och grädda utan mer jäsnings i 225 grader i 30-35 minuter.

KANTARELLSOPPA

3-4 portioner:

1 liter trattkantareller
4 st schalottenlök, EKO, finhackad
0,5 dl vatten
1 dl matlagningsvin
3 dl grädde, EKO (Jag använde havregrädde)
1-1 1/2 grönsaksbuljongtärning, EKO
rapsolja, EKO till stekning
örtsalt och några stänk tabasco

Gör så här:

Rensa den färska svampen från jord och annat. Hacka schalottenlök.

Värm rapsolja i en gryta och stek löken sakta utan att den fått färg. Låt svampen steka med tills den blivit mjuk. Ta upp hälften av svampen och håll över vatten, matlagningsvin och buljongtärning. Låt koka ca 15 minuter. Ta av plattan och mixa med stavmixer direkt i grytan. Ställ tillbaka soppan på spisen, håll i havregrädde eller annan grädde och låt få ett snabbt uppkok. Smaka av med örtsalt och tabasco. Är soppan för tunn kan du reda av den med exempelvis en matsked majzena. Lägg ner resterande hel svamp. Servera med brödet.

AMERIKANSKA PANNKAKOR MED MANDELMJÖL

Det finns många sätt att göra glutenfria pannkakor på, men här delar jag med mig av ett riktigt gott recept på amerikanska pannkakor gjorda med mandelmjöl och kokosgrädde. Sätt in kokosmjölk i kylan några timmar. När du tar fram den har kokosgrädden separerat och du använder den tjockare grädden av kokosmjölken i pannkakan.

6 små pannkakor:

1 dl mandelmjöl
1 dl kokosgrädde
1 tsk bakpulver
3 tsk fiberhusk
2 ägg
1 krm kardemumma
1/2 krm salt
Rapsolja till stekning

Gör så här:

Rör ihop alla ingredienser och låt svälla några minuter. Klicka ut sex små plättar i stekpannan och smeta ut dem till en rund pannkaka. Stek på medelhög värme tills de stelnat, och vänd dem sen. Servera med bär och eventuellt vispad kokosgrädde eller vispgrädde.

Amerikanska pannkakor med mandelmjöl



MOROTSBIFFAR MED TOMAT- OCH PERSIKOSALSA

Jag äter mer och mer vegetariskt, och här har jag gjort glutenfria morotsbiffar på ekologiska grönsaker. Att äta eko är väldigt viktigt för dig själv och miljön.

MOROTSBIFFAR

2 dl röda linser
1 grönsaksbuljong
3 morötter
2 msk olivolja
1/2 dl rött vin
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
2 msk tomatpure
1 msk torkad oregano
1 dl potatismjöl
2 msk pofiber
herbamare örtsalt och
nymalen svartpeppar

FAKTA OM SOCKER

Raffinerat socker, alltså vitt socker, är kemiskt rena kolhydrater och har ingen som helst näring att tillföra kroppen och saknar alla naturliga antiinflammatoriska ämnen som probiotika, prebiotika, fettsyror och flavonoider.

Socker orsakar övervikt samt gör så att vi samlar på oss slagg som fastnar i våra vävnader och täpper igen artärer samt ger uppkomst till inflammationer som i sin tur är orsaken till många av dagens sjukdomar.

Gör så här:

Koka upp linser tillsammans med vatten och buljong. Koka 5 minuter mindre tid än vad som står på paketet. De ska inte vara helt klara. Häll av eventuellt vatten och ställ att svalna.

Skala och riv morötter och lök samt vitlök grovt.

Mixa linser tillsammans med olivolja till en geggig smet.

Blanda med morötter och lök och sedan övriga ingredienser. Forma till lagom stora biffar.

(Du kan provsteka en liten biff för att se om den håller ihop. Om inte ta en matsked pofiber till). Stek i smör eller smällos kokosolja.

TOMAT- OCH PERSIKOSALSA

10 körsbärstomater i halvor

1/2 gul lök, finhackad

1-1 1/2 persika

1 citron, saften av

1 krm örtsalt

2 krm sambal oelek

1 tsk koriander

Gör så här:

Skär tomater i halvor och finhacka löken. Skala persikan och skär i mindre bitar. Pressa en liten citron och smaksätt saften med örtsalt, sambal och koriander. Häll dressingen över tomatröran. Låt stå kallt en stund. Servera till morotsbiffarna.

Tomat- och persikosalsa



Komplettera 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



Skanna QR-koden och se vad andra terapeuter tycker!

Möt oss den 25-27 november på
Allt för hälsan i Stockholm!

Andullationssystemet är den första certifierade medicinska produkten för att skapa andullationsmassage 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
- Återhämningsproblem
- 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: 08-514 509 46



Marie - ny i styrelsen

Denna gång är vår kryexpert en kvinna med många järn i elden. Förutom att vara småbarnsmamma är hon även hästägare, massageterapeut, sjuksköterska och ny i styrelsen för Kry.

Namn:

Marie Sjökvist av Kry kvalitetssäkrad massör/massageterapeut och leg. sjuksköterska.

Yrke:

Driver sedan 15 år Z-massage där jag arbetar som massör på min mottagning i centrala Östersund och åker ut på olika företag och masserar. Ger i huvudsak klas-

sisk massage. Arbetar även några dagar i månaden som sjuksköterska på onkologmottagningen på Östersunds sjukhus.

Ålder:

43 år.

Familj:

Två döttrar, sex och tio år gamla. Två hästar.

Bor:

I Brunflo utanför Östersund

Varför jag valde yrket:

Jag älskar att jobba med människor och tycker det är en förmån att få hjälpa människor att hålla sig friska!

Om Kroppsterapeuternas

Yrkesförbund:

Har varit medlem sen 2002 i förbundet. Tyckte då att Kry verkade seriösa och stod för hög kvalitet och det stämmer än mer idag. Jag började som distriktsombud i förbundet och har sedan suttit i valberedningen och som internrevisor och nu till sist i styrelsen. Jag har alltid gillat att engagera mig och tycker förbundet driver viktiga frågor och är långt fram i vår bransch. Jag får förmånen att träffa så mycket intressanta människor i både styrelse, bland medlemmar och kansli-personal – det är fantastiskt kul!

Min roll:

Styrelsen består av människor med olikheter i ålder, kön, yrken och vi kommer från olika delar av landet, vilket ger dynamik och olika perspektiv på saker på våra möten. Jag som yrkesverksam terapeut, kvinna från Östersund kanske behövs och tillför en del?!

Speciella frågor:

Då de flesta medlemmarna i Kry är småföretagare som ofta kämpar för att få verksamheten lönsam är det mycket viktigt att förbundet stöttar oss i det. Det är viktigt med coaching, utbildning och verktyg för att bli bättre företagare, det tror jag Kroppsterapeuternas Yrkesförbund kan bidra med.

Fritid:

Tillbringar jag gärna i stallet.

Något oväntat om mig:

Har haft B-tränarlicens i trav, något jag ska återuppta när barnen blivit större.



Medicinsk laser - Bästa evidensbaserade vårdval vid nacksmärta!

- * *"Vid långvarig nacksmärta kan laser ge smärtlindring i 2-6 månader efter avslutad behandling."*
- * *"Behandling med lågeffektlaser är smärfri, icke-invasiv och verkar inte ge några svåra biverkningar."*
- * *"Metoden är enkel att utföra, tar kort tid och kostnaden är låg per behandling."*
- * *"Den sammanvägda effekten i de ingående studierna är ca 20 mm minskad smärtskattning med VAS-skalan. Det är en skillnad som anses vara kliniskt relevant."*
(Med lasertyp 904 nm var effekten 27 mm)
- * *"Minskad smärta kan leda till mer jämlika möjligheter att delta i samhället."*



Med en eller två stora multiprober (12 st 904 nm-lasrar), täcks nacksmärtan fort.
Typisk tid 30-90 sekunder per behandlingsområde. Total tid ca 3-15 min.

Citaten ovan i kursiv stil är från SBU-rapporten -
"Laserbehandling vid nacksmärta" - se www.sbu.se för utförlig rapport.
SBU är en förkortning av Statens Beredning för medicinsk Utvärdering.
Har du nacksmärta och vill bli hjälpt? Se närmaste klinik på www.irradia.se

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 3 är den 20 november.

Vinnare nr 2/2016

Body Scrub och Body Lotion Nature Of Sweden:

Katarina Andersson, HALMSTAD, Marit Larsson, SILJANSNÄS,
Hans Mattsson, KALMAR

Bok Åt och Lev Paleo av Jonas Bergqvist:

Catrin Forsberg, PITEÅ

Massage & Bodyoil Nea Of Sweden:

Charlotta Ljunggren, MALMÖ

PainEze Mimass:

David Bjurvald Gistedt, GÖTEBORG

Badhandduk från Salli

En tjock, skön och mjuk badhandduk från Salli sadelstolar. Materialet är 100% bomull och storleken är 100x150 cm

www.salli.com

Vi lottar ut en badhandduk



Aroma Organic Energizing Body oil

Energigivande ekologisk kroppsolja/aromaolja som är vårdande och uppbyggande för både välbefinnande och massage.

Passar utmärkt efter sommarens njutbara dagar.

- Ger glädje och härliga dofter från naturen med en energikick och ökar cirkulationen.
- Fullmatad med näring som ger både fin lyster och återfuktar din hud.
- Innehåller endast naturliga råvaror från växtriket. Solrosolja, ingefära, olibanum, bergamott samt E-vitamin.
- Tillverkad i Sverige och testas inte på djur.

www.meanima.se



Vi lottar ut en flaska

Hot & Cold

Hot & Cold är ett uppskattat liniment både för behandlaren och patienten. Används bl a vid massage av muskelgrupper, cirkulationsproblem samt stela och värkande leder. Basen består av ekologisk Aloe Vera och tränger in på djupet.

www.faxma.com

Vi lottar ut fem burkar från Faxma Natural Care



Hållningsväst från NordiCare

Funktionell och smidig hållningsväst/hållningsbandage som bidrar effektivt till god hållning. Den breda stabila ryggdelen påverkar effektivt axelpartiet utan att ge ett obehagligt tryck över diafragman. Ballerina ger även avlastning thorakalt.

Män och kvinnor i alla åldrar som vill förbättra sin hållning, sin andning (träningresultat/sånggröst m.m.) och/eller har besvär som bottnar i en hållningsproblematik kan med fördel använda Ballerina. Vanliga besvär som kan åtgärdas är spänningstillstånd i nack- och ryggmuskulatur, domningar i axlar och händer, vissa typer av huvudvärk och trötthetskänsla i skulderparti.

Finns i storlek S-XL

<https://nordicare.se>



Vi lottar ut en väst från NordiCare

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

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

Alpha-Plus
Axelsons Gymnastiska Institut
Axelsons SPA School
Diplomera
FootFlex
Grimslövs Folkhögskola
Grövelsjöns Fjällstation
Hagaberg Folkhögskola
Harmony Shiatsu Center
Helhethälsa
Hjälmareds folkhögskola
Hotell Havsbaden
Hotell Högland AB
IKSU Hälsa AB
Infibra
Integrativ Zonterapi
Irradia AB
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
KFI Spa Management AB
Lillsveds folkhögskola
Me Anima

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
Spa-Kliniken i Östersund AB
Spinkarps Gård & Spa
Stensunds folkhögskola
Sundsvalls gymnasium
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



FRT-Funktionell RörelseTerapi eller Mobiliseringsutbildning

FRT är en klinisk utbildning där du får möjlighet att tillgodogöra Dig grundläggande kunskaper inom det område som brukar kallas för manuell ortopedisk medicin vilket kommer att bredda och fördjupa Din yrkesroll så Du kan behandla besvär och smärttillstånd härrörande från kroppens skelett-, muskel- och ledsystem.

Du lär dig rörelseundersökningar av bäckenlederna, ryggradens facettleder och extremitetslederna samt specifika test för varje del. Grundläggande neurologisk undersökning avseende motorik, sensorik och reflexer. Palpationsundersökning för varje kroppsdel och naturligtvis specifika mobilisering-, artikulerings- och traktionstekniker för återställa rörelsefunktionen i kroppen. Vi repeterar och fördjupar oss i det muskulära samspelet kopplat till felställningar och rörelseinskränkningar.

Utbildningen är uppdelad i sex block över två terminer med början Januari 2017 och avslut i December. Varje kursblock innehåller en förberedande distansdel då du delges vilka delar av anatomin som du ska repetera och vilka besvär- och sjukdomstillstånd du ska ta del av.

Kursort och plats: Karlstad, Egenvårdspolen

Datum och tider: Datum meddelas senare. Tiderna är onsdag 13-18, torsdag 9-17 och fredag 9-15

Kost och logi: Ombesörjs av var och en men vi bjuder på fika under dagen

Kurskostnad: 24.000:- exkl.moms. Du anmäler dig till hela kursen och sen går det bra att delbetala inför varje kursblock.

Kursansvarig och lärare: Johan Ringvall, naprapat

Assisterande lärare: Olle Håkansson, hälsoterapeut, cert.massör, FRT-terapeut

Sista anmälningdag: Fredag den 13/1-17. "Early bird price" 28.800:- inkl.moms innan den 4:e advent

För anmälan, vidare info, om vi har glömt något eller om du undrar vilka vi är: Tel: 054-184873 johan@kmk-massage.se eller varför inte titta in på vår hemsida www.kmk-massage.se



ORTOPEDMEDICINSKA
INSTITUTET

AVANCERAD MANUELL TERAPI (AMT)

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

ORTOPEDMEDICINSKA.SE

Hos oss får du en personlig utbildning i
Zonterapi & naturmed
Sthlm 27 okt 2016/ÖLAND 6 apr 2017

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

Lena & Henrik

RiEN – årsmöte i Bryssel

Den 5-6 maj 2016 höll RiEN (Reflexology in Europe Network) sitt årsmöte i Bryssel. På mötet deltog representanter från Belgien, Frankrike, Spanien, Nederländerna, Slovenien, Danmark, Portugal, Tyskland, Storbritannien Grekland och Sverige. Kroppsterapeuterna hade denna gång ingen officiell representant på plats.

RiEN:s styrelse redogjorde för året som gått och de utmaningar det inneburit att ordföranden avgått och att man lämnat EFCAM. Men styrelsen var ändå

nöjda med den utveckling som skett i organisationen under året. Det arbete som hade utförts när det gällde webbsida, nya medlemmar, möten med skolor och arbetet inför årsmötet presenterades också.

Eduardo Luis valdes till ny ordförande och Esther van der Haar omvaldes som vice sekreterare på 1 år.

Olika frågeställningar om hur RiEN ska arbeta framåt och vad medlemmarna ska kunna förvänta sig från organisationen diskuterades också i mindre grupper

under mötet. Vikten av forskning inom reflexologi var också en punkt på dagordningen. I Danmark har 700 000 euro avsatts till forskning inom KAM-området vilket var en positiv nyhet.

Under mötet uppstod oväntade meningsskiljaktigheter bland annat om hur valet till ny ordförande gått till och den planerade agendan kunde inte genomföras i sin helhet. För den intresserade finns protokollet att ta del av i sin helhet på medlemsnätet under fliken Nätverksgrupper/Zonterapi

Succé för rosenmetoden på Sergels torg

FOTO: ULLA NORDFORS
TEXT: RIGMOR PALMQVIST,
ROSENTERAPEUT OCH INITIATIVTAGARE
TILL MANIFESTATIONEN

Lördagsmorgonen den 28 maj hade regnet gjort "Plattan" på Sergels torg i Stockholm blöt. Högljud musik hördes från utrymmet under fontäntaket. Förbipasserande sneglade upp på tygskylten som hängde ned från balkongen vid trappan. Där kunde man läsa "Rosenmetoden-fredlig beröring". Från Sveriges alla hörn hade 20 rosen terapeuter kommit,

20 hopfällbara stolar hade ställts upp i en cirkel.

Alla som passerade förbi ringen bjöds in till en kvarts paus av att bara vara. Och de som satte sig fick varma, lugna händer på axlar, huvud och nacke. Människor stannade upp och tittade nyfiket på. Från raket ovanför stod intresserade och följde den stillhet som uppstod i cirkeln.

Tre timmar senare hade ett hundratal personer fått en stunds fredlig beröring.

I en tid av våld och övergrepp mellan människor är beröring viktig. Rosen terapeuterna ville med sin manifestation visa hur fredlig beröring kan ge stillhet. Människor som får känna och uppleva hur kroppen mjuknar, att hjärtat lugnar sig, hur andningen djupnar och att de lättare kan möta andra människor med vänlighet. En människa i balans har inget behov av att bråka varken med ord eller nävar.

Några röster från deltagande rosen terapeuter:

– Jag upplevde att den inre stillheten och närvaron blev stark trots bruset från omgivningen. Känner mig sporrad att göra om detta, sa Joakim Nilsson.

– Det kändes kraftfullt att så många rosen terapeuter arbetade samtidigt, tyckte Yvonne Särnebro.

– Plattan är en bullrig och orolig plats. Men i vår cirkel av stolar skapades en ro mitt i bruset. En kvinna jag behandlat sa att det hade känts som att gå in i en kyrka, så stilla och fridfullt blev det, berättade Eva Spångberg.



Appfebern fortsätter

Vi fortsätter att kolla in intressanta appar. Denna gång är det Remente, Hälsa och Pedometer.

REMENTE



Remente är en app inom området hälsa och motion. Den handlar om målsättning, personlig utveckling och

mental träning. Med Remente kan du nå dina mål, ta kontrollen över ditt liv, öka välbefinnandet och få ihop livspusslet. Appen hjälper till att ta reda på vad som är viktigt för dig, ser till att du gör det som betyder något och ger dig verktygen att leva livet fullt ut.

HÄLSA



Hälsa är Apples egen hälsoapp och den finns förinstallerad på din iPhone, men du kan förstås även ladda ner den från

App Store. Appen Hälsa visar information från dina hälso- och träningsappar på ett och samma ställe. Du kan också spara viktig hälsoinformation i ett medicinskt ID så att den är lätt att komma åt om något skulle hända dig.

PEDOMETER



Det finns flera appar inom området hälsa och fitness som heter något med Pedometer. Det är en stegräknare som registrerar antalet steg du har tagit och visar dem tillsammans med antalet kalorier som du har förbränt, distans, promenadtid och hastighet per timme.

De är ofta lätta att använda, när du trycker på startknappen är allt du behöver göra att hålla din smartphone som du alltid gör och sedan gå. Även om du lägger den i fickan eller väskan så fortsätter den att registrera dina steg.

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

Kursstart i vår:
Stockholm 5 januari
Göteborg 2 mars



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

www.kairon.se



Kostrådgivare med Paulúns

I takt med att allt fler människor får upp ögonen för hur mycket kosten betyder för vår hälsa ökar efterfrågan på personal med kompetens inom näringslära. Nu erbjuder Axelsons i samarbete med Paulúns Näringscenter en utbildning i grundläggande näringslära varvat med praktiska delmoment i kostrådgivning. Under tio intensiva kursdagar lär du dig hur maten fungerar i kroppen.

Start 21 november (Sthlm)



Övriga kurser, fortbildningar

Akupressur Till husbehov 2 dgr, 22–23 okt (Gbg), 12–13 nov (Sthlm)

Anatomi online Repetitionskurs, distans (inom 6 mån från anmälningsdatum)

Basmedicin Grundkurs 3+4 dgr, start 21 okt, (Sthlm)

Bindvävsmassage Grundkurs 5 dgr, 22–26 okt.

Rosenmetoden Introduktionskurs 15–16 okt (Gbg), 15–16 okt (Sthlm)

Rosenmetoden Kurshelg med tema: *Närvaro och det omedvetna* 19–20 nov

HPB – Hälsoprofilbedömning Kurs 2x2 dgr, start 22 okt

Koppning Grundkurs 12–13 nov (Sthlm), 19–20 nov (Gbg)

Lymfmassage Grundkurs 20–23 okt



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

MASSÖRENS BÄSTA VÄN MLS LASER

BOKA BESÖK & DEMO

LEASING

1 257 kr/mån 5år

1 924 kr/mån 3år

10% restvärde

+ moms alla priser

Vid köp **66 000 kr** + moms

info@optilaser.se

0650-18609



LASERKURS

STOCKHOLM
ARTRO CLINIC
Fredag 25:e nov

FÖR MER INFO
se vår hemsida
www.optilaser.se

NY TEKNIK!

- MLS TVÅ VÅGLÄNGDER I SAMMA PROB
- FÖRINSTÄLLDA PROGRAM FÖR OLIKA DIAGNOSER
- UPPLADNINGSBAR
- 2 ÅRS GARANTI
- LLLT **3B** LASER

OPTILASER.SE

Nätverksträffar ute i landet

ÖSTERSUND

Precis innan sommarledigheten, den 16 juni, passade Krymedlemmar i Östersund på att ses för en kväll med prat och nätverkande kollegor emellan. Marie Sjökvist, initiativtagare till träffen berättar:

– Vi var åtta kroppsterapeuter som sågs och minglade i Carismatique Kroppsvårds lokaler i Östersund. Vi fick gott fika och pratade om att samarbeta och hjälpa varandra. Vi bollade också en hel del förslag och idéer på kurser och föreläsningar vi kan försöka arrangera längre fram. Det var kort och gott en givande kväll och det blir en ny liknande träff i november igen.



Men innan dess kommer ju Peter Feldt till Östersund i oktober för workshopen Boosta ditt företag!

ROSENTERAPEUTER EMELLAN

En härlig majkväll träffades ett gäng rosenteraapeuter och easy movementsledare på Kroppsterapeuternas kansli på Södermalm i Stockholm. Träffen arrangerades av nätverksgrupp rosenmetoden och syftet var att ge medlemmarna tillfälle att umgås med kollegor som arbetar med samma behandlingsmetod. Det är annars sällan man som terapeut får utrymme att prata om det som känns angeläget i sin arbetsvardag, liksom sina tankar om rosenmetoden som behandlingsform.

– Det är så ofta man står ensam som egenföretagare och längtar efter kollegor att dela saker med, menar Johanna Landin som är kontaktperson i nätverksgruppen.

Flera av kvällens deltagare hade varit med och gett behandlingar på Sergels torg så det blev mycket samtal kring

hur dagen varit. Innan gänget skildes åt kom man överens om att detta var första gången av fler träffar.

TRÄFF FÖR AKUPRESSÖRER

När Nätverksgruppen Akupressur bjuder in till höstmöte är det i form av kursen Union of Body and Mind 2 enligt TCM. Kursen leds av Chris McAlister, som bland annat är shiatsu-terapeut och akupunktör. Förra året höll Chris del 1 av kursen för akupressörerna i förbundet, men det går bra att gå denna kurs även om du inte deltog på den tidigare kursen.

Träffen blir den 9 oktober på Hälsans hus i Stockholm. Kontakta gazelle.kianoush@gmail.com om du vill anmäla dig.

Du hittar också mer information om kursen och akupressurträffen på medlemsnätet under Nätverksgrupper/ Akupressur.



Chris McAlister

För att min vision är att låta fler människor bli friska, ha energi och livsglädje.



”Att ge fritt flöde i ryggrad - oavsett terapiform - och effekten på nerv-, hormon- och immunsystem.”

Vill du höra seminariet som snabbt blev fullbokat på Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds inspirationsdagar?

Nu som **extrainsatt** kostnadsfritt Webinar.

När: onsdagen den 12 oktober 19-20:30.

Anmälan via valfritt kontaktformulär på skolans hemsida: **sabineeducations.se**

Där kan du läsa mer om webinarer och också om vår kinesiologutbildning. **Välkommen!**

sabine rosén
UTBILDNINGAR



NY REKTOR PÅ NAPRAPATHÖGSKOLAN



Helène Schulte, leg. läkare och medicine doktor, är ny rektor på Naprapathögskolan sedan den 1 augusti. Helene har under det senaste läsåret varit tillförordnad rektor, och före dess studierektor sedan 2009.

Helène Schulte doktorerade 2005 med avhandlingen "Human experimental pain models: Methodological & analgesic studies" vid Karolinska Institutet, och har även arbetat på Anestesi-, intensivvård- och smärtkliniken på Karolinska sjukhuset och med specialintresset akutmedicin vid UCLA, USA.

- Naprapathögskolan utgör en unik plats för utbildning och forskning inom manuell medicin, säger Helène Schulte. Här bedrivs den största naprapatutbildningen i världen och mitt mål är att genom hög kompetens, engagemang och kritiskt tänkande bidra till den fortsatta utvecklingen av naprapatin.

- Jag vill hitta nya sätt att få studenterna att utvecklas i studierna och utforska nya vägar för olika inlärningsprocesser, fortsätter hon. Jag vill också erbjuda ett antal vidareutbildningskurser och stärka samarbetet med andra utbildningsinstanser. Syftet är att underlätta den akademiska processen, vilket är något som jag anser är väldigt viktigt.

Ny VD för Svenska Örtmedicinska Institutet

I maj tillträdde Jonas Unger posten som VD för Svenska Örtmedicinska Institutet. Jonas har jobbat med försäljning och marknadsföring under hela sin karriär. Han kommer närmast från retailbyrån Retail United där han var vice VD.

Svenska Örtmedicinska Institutet (SÖI) grundades 1975 av forskaren och fysikern Georg Wikman. I halländska Vallberga bedrivs forskning, produktutveckling och tillverkning av traditionella växtbaserade läkemedel och kosttillskott.

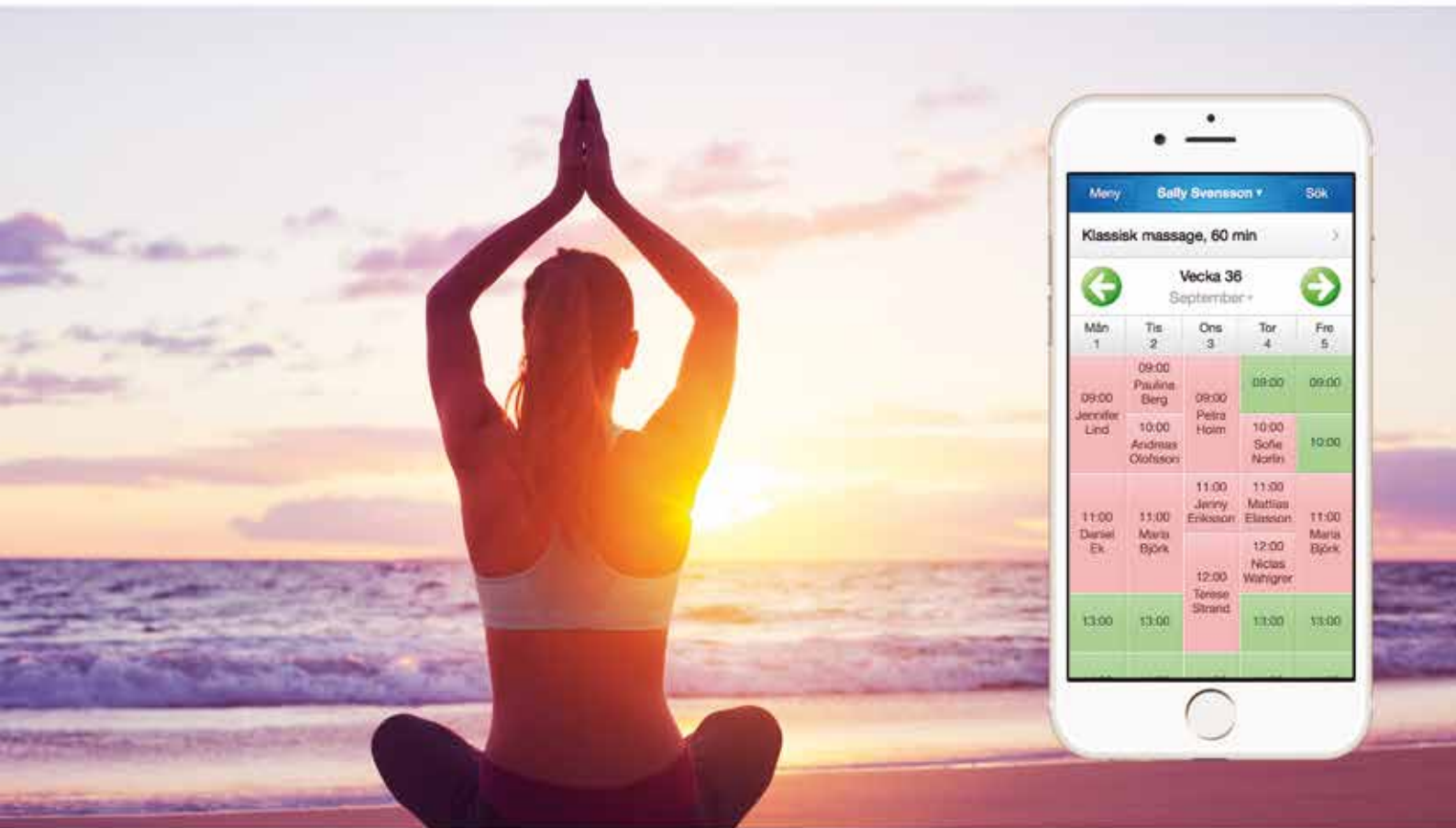
Här jobbar ett forskarteam som sedan många år tillbaka samarbetar med kvalificerade forskare runt om i världen. Företaget har Europas största forskningsbibliotek inom medicinalväxter.

SÖI är världsledande inom adaptogenforskningen och mest känt för succéerna Kan Jang, Artic Root, Rysk rot och Chisan, produkter som inte bara säljs i Norden utan även i delar av Europa och i USA.

Det senaste 20 års intensiva forskning har lett fram till flera patent som företaget är ensam om. SÖI står nu i startgroparna att marknadsföra flera produkter som bygger på två patenterade adaptogenkomplex. De kraftfulla adaptogenerna har ett brett verkningsområde och är speciellt kända för att skydda mot stress av olika slag.



Bokningssystem för Kry-medlemmar utan bindningstid



Få en gratis genomgång av TimeCenter.
Det tar 10 minuter och är helt utan förbindelser.

Ring 042 - 21 24 00

TIME  **CENTER**



SVENSKA
LASER
AGENTUREN

Vi hjälper dig med utbildning och maskininköp!

Laserkurser HT 2016

INTRODUKTIONSKURSER	LASERTERAPI MANUELL MEDICIN	LASERTERAPI FOTTERAPEUTER
Manuell medicin <small>Kostnadsfritt</small> Funäsdalen 24 aug Linköping 31 aug Stockholm 1 sep Stockholm 18 okt Stockholm 29 nov	Grundkurs Stockholm 10 - 11 sep Linköping 1 - 2 okt Stockholm 19 - 20 nov Fortsättning Stockholm 3 - 4 dec <small>Fler datum samt tider hittar du på www.svenskalaseragenturen.se!</small>	Grundkurs Stockholm 29 - 30 okt Fortsättning Stockholm 10 + 11 dec
Permanent hårborttagning Stockholm 20 sep Stockholm 10 nov		LASERTERAPI HÄST & HUND Grundkurs Stockholm 12 - 13 nov
Borttagning tatueringar Stockholm 4 okt Stockholm 24 nov	<p>Svenska Laseragenturen erbjuder högkvalitativ laser och hjälper dig med både utbildning och finansiering.</p>	

Välj mellan stationär eller portabel laser!



**GRATIS
KURS!**
Vid köp av laser



Anmälan & info om kurser och lasermodeller:
www.svenskalaseragenturen.se, info@svenskalaseragenturen.se, Tel. 08-33 86 00

SVENSKA
LASER
AGENTUREN