

Nummer 3 2018

Krpps

terapeuten

Höstens smaker med
Mia Hagenmalm

FODMAP
MATEN SOM
LUGNAR MAGEN

GÄSTKRÖNIKÖR:
MARIA TORSHALL

YOGA
VÅR NYA
FOLKRÖRELSE

MALIN MEDLEM I FOKUS STJÄRNEHAG

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Att leva som man lär – eller lära som man lever?

OM JAG SKRIVER ”skomakarens barn” så nickar de flesta säkert igenkännande.

Att arbeta med friskvård innebär vissa förväntningar från både en själv och från omgivningen. Visst borde vi följa alla de råd vi ger till våra klienter? Eller? Det beror kanske på vad vi ger för råd.

Trots att jag har arbetat i mer än 30 år i friskvårdsbranschen är jag fortfarande dålig på att komma iväg på behandlingar, hur mycket jag än skulle vilja. Framför allt är det tiden som kniper, eller snarare förmågan och viljan att prioritera.

Men måste vi som arbetar med friskvård alltid leva som vi lär? Ser det illa ut om vi till exempel får ett ryggskott? Man kanske ska ställa sig frågan varför kroppsterapeuter skulle vara undantagna det som räknas som en folksjukdom?

Självklart bör vi föregå med gott exempel, äta bra och träna med måtta men det är förstås ingen garanti för att vi ska vara kärnfriska för det.

Kan det snarare kanske ge en viss trovärdighet att vi är precis lika sårbara och mänskliga som alla andra? Är det kanske egentligen precis det som är att ”leva som man lär”?

För alla ska vi förhålla oss till livets toppar och dalar, och där ingår stress och press, relationer och konflikter, sorger och bekymmer. Oavsett om vi är kroppsterapeuter till yrket eller inte.

Gör vi både oss själva och våra klienter en stor björntjänst om vi försöker ge en bild av att det är hur enkelt som helst att följa alla de goda råd vi gärna ger? Gör det snarare att vi lägger ytterligare press på både oss själv och på andra?

Att leva som man lär är betydligt enklare om det man lär är realistiskt och mänskligt!

Ta hand om dig!

PETER



Yoga och pizza – en balanserad livsstil?

MIN RELATION TILL yoga inleddes för ungefär 20 år sedan och den håller i sig, även om den inte är så intensiv längre. Och definitivt inte så högtidlig som i början, när jag följde med en kollega till Köpenhamns Ashtangaskola. Det kostade 30 kronor i dörren och vi var alltid minst 50 personer som trängdes, axel mot axel, på det slitna trägolvet, i den rätt råkalla shalan. Värmen fick vi stå för själva. Och vi skulle fasta två timmar innan vi kom dit. Och en timme efter avslutad praktik. Vegetarisk mat och örtte. Ingen alkohol och inget kaffe. Solhälsningar varje morgon. Gästlärare från världens alla hörn kom och höll workshops, de lovade alla möjliga magiska ting; alla smärtor skulle försvinna och vi skulle börja lukta sandelträ om vi gjorde vår tvåtimmarsritual – varje dag!

I början gillade jag den stränga attityden. Och jag längtade efter att börja lukta sandelträ.

Efter ett par år började jag tycka att yoga var ett ganska ansträngande sätt att koppla av. Jag har de senaste

åren nöjt mig med mindre högtidlig yoga; yoga för stela seglare, beer yoga (!) och lite annan jippoyoga. Om det är yoga eller inte kan nog diskuteras.

I somras slog Ashtangaskolan i Köpenhamn sorgligt nog igen. Min första tanke var: ”Det är för strängt där. Ingen orkar väl leva så asketiskt!”

Men så fick jag veta att de planerar en reunion redan i höst: Yogaworkshop – med pizzaparty!

En utveckling i min smak!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 4/2018
är den 23 november.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Malin Stjärnehag

FOTOGRAF

Jenny Blad

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Exakta



Innehåll

Medlemsinformation.....4

Medlemsnytt.....6

Kommentar - komplementära metoder.....9

TEMA Yoga.....

Medlem i fokus: **MALIN STJÄRNEHAG**.....16

Ekonomi.....20

Sverigeresan: Maria Johnson.....

FODMAP - känsliga magars räddning.....24

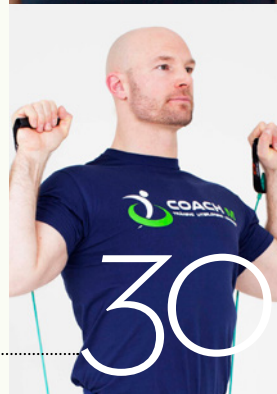
Vetenskapsnytt.....26

RiEN-möte i Portugal.....28

Kroppsterapeutens träningspecial.....

Höstens smaker med Mia Hagenmalm.....

Gästkrönika: Maria Torshall.....





Kry på Göteborgsvarvet

MÄSSA Kropsterapeuterna deltog på Göteborgsvarvet Expo den 17-19 maj. Montern bemannades av Kry-medlemmar som erbjöd mässbesökarna massage och rådgivning inom kost och PT. På bilden: Kristina Ekström, Micael Nydén och Britt Marie Farre.

Behöver du tilläggsförsäkring?

SKYDD Vissa behandlingsformer kräver tilläggsförsäkring. Om du använder dig av någon av de vidareutbildningar som anges nedan ska du kontakta Nordic Grupp-försäkring eller kansliet.

Exempel på vidareutbildningar som kräver tilläggsförsäkring:

- Akupunktur
- Öronakupunktur med nålar
- Näringsterapi (ordinerad kost)
- Homeopati
- Ayurvedisk hälsorådgivning gäller i de flesta fall endast utbildningar godkända av Kropsterapeuterna.



NORDIC FÖRSÄKRING

Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksamt för att vara fullt försäkrat när du arbetar.

Mejla dina diplom och intyg till info@kropsterapeuterna.se.

Försäkring

Att tänka på om du lägger ditt medlemskap vilande: Om du till exempel är föräldraledig, sjukskriven eller studieledig och lägger ditt medlemskap vilande är det viktigt att känna till att du då inte har någon som helst försäkring i ditt medlemskap. Det vill säga, har du t. ex en lokal, med egendom och inventarier är dessa inte försäkrade.

ISTOCKPHOTO.COM



9 november på
Allt för hälsan

Om yogans roll i samhället

HELDAG Boka in 9 november, då Kropsterapeuterna arrangerar en hel dag i yogans tecken under Allt för Hälsan i Stockholm. Hela dagen kan du lyssna till paneldebatter och samtal på scenen, modererade av det här numrets krönikör, Maria Torshall.

På scenen möter du bland annat yogaprofiler som yogaläraren och författaren Ulrika Norberg, Peter Munteneau, grundare av Yogobe, Per Söder, författare till bland annat

Migränyoga samt Petra Kalla från Urban OM.

Ämnen som ska avhandlas under dagen täcker bland annat in vad yogan kan betyda på arbetsplatser och vilken roll yoga kan ha inom vården. Dessutom ett samtal om yoga som träningsform för allmänheten, är det enbart positivt eller gör det att yogan tappar sin själ?

Avslutningsvis blir det en paneldebatt om en vård i kris – vad kan friskvården bidra med?

Marknadsför din verksamhet

MÄSSA Kroppsterapeuterna ställer ut på Allt för Hälsan på Stockholmsmässan 9-11 november. I montererna kommer Kryss medlemmar att erbjuda behandlingar och rådgivning till mässans besökare. Ett utmärkt tillfälle att marknadsföra sig och sin verksamhet. Mer info och anmälan finns på hemsidan under Event.

**ALLTFÖR
HÄLSAN
9-11 NOV 2018**



Har vi din rätta mejladress?

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

Fråga Kryss ekonomiservice

Ställ ekonomifrågor gällande ditt företag! Eva Kosman, ekonomiansvarig på Kry svarar på dina frågor måndagar 13-15 på telefon 08-32 80 00.

Sök Kryss stipendium

Vill du kompetensutveckla dig? Sök Kryss stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet.

Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 20 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera och underlätta verksamhet som gynnar förbundet. Mer information och ansökningsblankett hittar du på www.kroppsterapeuterna.se

Tipsa oss!

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer om. Kanske har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma. Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av. Skriv ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se och berätta.

Viktiga datum 2018

Kry seminariedag med paneldebatt, Allt för Hälsan	9 nov
Allt för Hälsan	9 - 11 nov
Kryss höstturné	Östersund - 4 okt
Kryss höstturné	Stockholm - 11 okt
Kryss höstturné	Karlstad - 18 okt
Medlemsträff för Akupressörer	21 okt
Kryss höstturné	Umeå - 25 okt
Kryss höstturné	Luleå - 15 nov
Medlemsträff för Zonterapeuter	Örebro - 26 okt
Kroppsterapeuten nr 4	19 dec

Aktiebolag eller ekonomisk förening?

Skillnaden mellan aktiebolag och enskild firma är en fråga som upptar många egenföretagare. Men det finns ytterligare en företagsform som kan tas med i betänkande, nämligen ekonomisk förening. Kanske är det ett alternativ för dig?

ATT AKTIEBOLAG ÄR en säkerhet mot den personliga ekonomin har du säkert redan fått dig förklarat många gånger, men vad är egentligen skillnaden mellan aktiebolag och ekonomisk förening?

Egentligen inte många! Ansvarsfrågan är den samma, men kravet på aktiekapital om minst 50 000 kronor gäller inte en ekonomisk förening, vilket kan vara en fördel om man startar företag som inte kräver några omfattande investeringar.

Lagstiftningen för ekonomiska föreningar har på senare tid uppdaterats och förenklats, men där det saknas tydliga riktlinjer är det fortfarande aktiebolagslagen som tillämpas.

Ekonomisk förening är en bolagsform som förväntas växa i takt med att nyetablering på landsbygd ökar, där kooperativa bolag kan vara aktuella i större omfattning, men det är också en bolagsform som ligger i linje med det växande intresset för delningsekonomi.

EKONOMISKA FÖRENINGAR ÄR demokratiska. En medlem innebär en röst, medan i ett aktiebolag ger en aktie en röst. Och olika delägare kan ha olika många aktier.

Det som kan ligga i vägen för ekonomisk förening är att man måste vara minst tre personer som startar OCH att

alla ska vara aktiva i föreningen. Vinsten kan fördelas efter arbetsinsats.

VINSTSKATTEN ÄR DEN samma för aktiebolag och ekonomisk förening, 22 procent och det krävs separat företagsdeklaration för båda bolagsformerna.

Är du nyfiken på mer information om att driva företag som ekonomisk förening, finns hjälp att få hos Companion, companion.se!

Utbildad inom flera yrkeskategorier? Uppgradera ditt certifikat!

HAR DU TÄNKT på att du som redan har utbildning inom minst två områden är kvalificerad att uppgradera ditt certifikat med sigill 2, Kompetensutvecklad?

För att vara berättigad till Certifikat 2, Kompetensutvecklad krävs medlemskap i en yrkeskategori, tre år i yrket samt minst 15 dagars vidareutbildning.

Men du som har ytterligare en av Kry godkänd yrkeskategori, utöver din huvudsakliga, är också berättigad till Certi-

fiket med sigill 2. Du kan exempelvis vara massageterapeut i huvudsak, men även vara till exempel utbildad kostrådgivare, yogalärare eller foterapeut. Eller du kan vara personlig tränare med en tilläggsutbildning som zonterapeut.

PÅ VÅR HEMSIDA finns det mer information om vad som krävs för de olika certifikaten; kvalitetssäkrad (sigill 1), kompetensutvecklad (sigill 2) och auktoriserad (sigill 3).

Där finns även instruktioner om hur du ansöker om ett uppgraderat certifikat. Välkommen med din ansökan!

Läs mer information om möjligheten att uppgradera ditt sigill på www.kroppsterapeuterna.se!





KURSER OCH UTBILDNING I MEDICINSK LASER

Kostnadsfria kvällseminarium:

Introduktion med olika inriktning. Massageterapeut, Fysioterapeut, Naprapat, Kiropraktor, Läkare, Sjuksköterska, svårläkta sår, akupunktur, friskvård mm

Heldagskurser:

Medicinsk laser: inriktning massage, fysioterapi, kiropraktik, naprapati, akupunktur, lymfsystemet, mm. (20% avdrag, ange kod "kroppsterapeuten")

Välkommen in på vår hemsida för höstens kurser www.irradia.se/kurser

www.irradia.se

BOKA IN VÅRENS INSPIRATIONSdag!

NU ÄR DET dags att planera in 2019 års Inspirationsdag som blir den 30 mars. Även denna gång kommer vi att vara på Scandic Continental, mitt emot Stockholms Central. Ett läge som gör det lätt att ta sig till Inspirationsdagen, både för dig som kommer resande och för dig som bor i Stockholm. Program och inbjudan kommer att publiceras i nästa nummer av Kroppsterapeuten, på hemsidan och i nyhetsbrev. Men boka in den 30 mars för inspiration och mingel med kollegor i Kry redan nu.



**Lördagen
30 mars**



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

I startpaketet ingår:

- Utbildningar i olika massagebehandlingar
- Webinarium
- Produkter och marknadsmaterial
- Support och rådgivning

FÖR MER INFO & ANMÄLAN:
kerstinflorian.se/massagekoncept
info@kerstinflorian.se

**KERSTIN
FLORIAN**

**Vill du lära dig mer,
bli skickligare terapeut
och kunna göra ett bättre jobb?**

Utbilda dig på
KILMANINSTITUTET

Ulf Kilman lär nu ut hur du som terapeut kan förbättra dina behandlingar, komma djupare, lösa upp bakomliggande orsaken och få bättre bestående resultat i kundmöten.

Kursen 2-4/11 (4 400kr + moms) omfattar:

- Lär mer om kroppen och nervsystemet
- Läs av nervsystemet korrekt
- Testa kost och näring och undvik fallgropar
- Upptäck obalanser, vätskebrist, näringsbrist mm
- Avsluta en behandling korrekt för bestående resultat!

Lokal: Rastaborgs Slott, Ekerö
Anmälan: info@kilmaninstitutet.se
www.kilmaninstitutet.se

HELGKURS
Få fler och
nöjdare
kunder!

KILMANINSTITUTET



KOMMENTAR:

Politikerna duckar för möjligheterna med komplementära metoder

När jag skriver det här är det knappt två veckor kvar till valet och utgången mycket oviss. När du läser det här vet vi hur det har gått, vilket partiblock som sitter vid makten och vem som är statsminister. Men om utfallet blir lika jämt som 2014 så spelar det knappt någon roll för oavsett vilket parti som lägger fram förslagen som ska förändra Sverige så kan motståndarna enkelt blockera det. Det är då kohandeln börjar.

I SLUTET AV augusti satt jag och ett 100-tal personer och lyssnade på en debatt som gick under rubriken: "Politikersamtal om framtidens komplementära integrativa vård under läkaransvar". Moderatorn Annika Dopping höll i taktpinnen och hade en representant från varje parti uppradade på scenen, åtta politiker som har hälso- och sjukvård som ansvarsområde i sitt respektive parti.

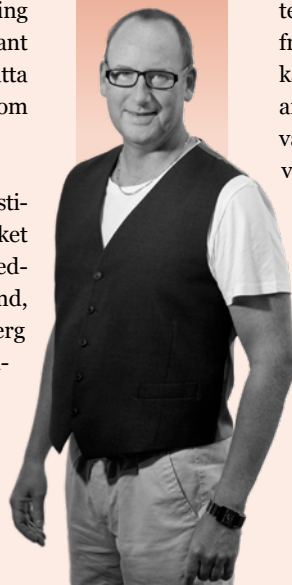
TORKEL FALKENBERG, KAROLINSKA Institutet, höll i den inledande delen, en mycket bra föreläsning om hur komplementär medicin används i andra länder som Tyskland, Schweiz och Frankrike. Torkel Falkenberg visade också hur framgångsrika behandlingsmetoder som taktil massage, yoga, akupunktur eller mindfulness var (det var dessa som togs upp i studien) i

jämförelse med medicinering och dessutom hur väl dessa behandlingsmetoder står sig över tid. Till sist påpekade han att det är enorma kostnader som sparas i sjukvården genom att använda komplementär medicin, något som vi i Kroppsterapeuterna grundligt har påpekat i vårt lobbyarbete för BOT-avdraget.

Efter Falkenberg följde en strid ström talare som pekade ut brister i sjukvården, forskningsfusk, hur försäkringsbolag använder sig framgångsrikt av komplementär medicin för att ge några exempel. Publiken applåderade och politikerna nickade.

SOM ALLTID FINNS det två sidor på mynnet. Det var bra att informationen som lyftes fram var saklig och kom från läkare och forskare som i politikernas ögon är legitima. Å andra sidan var det en besvikelse att ingen vågade ställa dessa män och kvinnor mot väggen. Svensk sjukvård är på väg in i en kris, det är ingen hemlighet, och någon måste ta första steget och föreslå förändringar. Tyvärr var det inte agendan den här dagen så vi får helt enkelt vänta till efter valet för att se om de nyvunna kunskaperna från den här eftermiddagen leder till förändring.

/Peter



Höstturnén 2018

– en heldag med Kroppsterapeuterna

NU ÄR KROPPSTERAPEUTERNAS höstturné i gång. När du får denna tidning i din hand så har vi besökt Malmö, Linköping, Göteborg och Östersund.

Men halva turnén återstår och det kan fortfarande finnas enstaka platser kvar på vissa orter.

Det blir en heldag där förmiddagen ägnas åt aktuella frågor för dig som är Kry-medlem. På eftermiddagen blir det en workshop där ländryggen är i fokus. Dagen är kostnadsfri för dig som är medlem i Kry.

Läs mer på hemsidan under Event. Är du intresserad av någon av orterna som är kvar så mejla info@kroppsterapeuterna.se och se om det finns plats. Ange ort och datum i ämnesraden.

Välkommen! ●



Deltagarna i Malmö
den 13 september.

Stockholm – 11 oktober 10-16 (Obs! Fullbokad, reservlista finns.)

Karlstad – 18 oktober 10-16

Umeå – 25 oktober 10-16

Luleå – 15 november 10-16

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

3 AV 4 MEDLEMMAR HAR EGEN PRAKTIK

Ha egen praktik, jobba på företag, jobba på gym... det är frågan! Här ger KRYs medlemmar behandlingar:

- 72 %** har egen praktik
- 51 %** arbetar på företag.
- 11 %** gör hembesök
- 6 %** på träningsanläggning
- 6 %** på SPA-anläggning
- 17 %** hyr rum på annans praktik.

Krys medlemsenkät

Hos oss får du en personlig utbildning i

Zonterapi & naturmed

Vår sista kurs i Sthlm 1 nov 2018

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

Lena & Henrik



BESTÄLL PRODUKTER FÖR MASSAGE OCH FYSIOTERAPI

**Fraktfri leverans vid inköp över
250 EUR (ca 2600 SEK)**



 **Fysituote**
www.fysituote.fi

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

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Alpha-Plus

Axelsons Gymnastiska Institut

Axelsons SPA School

Diplomera

DJO Global

Everyday Yoga Teacher Training

Grövelsjöns Fjällstation

Hagaberg Folkhögskola

Harmony Shiatsu Center

Helhethshälsa

Hotell Havsbaden

IKSU Hälsa AB

Infibra

Integrativ Zonterapi

Irradia AB

Jakobsbergs Folkhögskola

Kairon Reflexologiskola

KFI Spa Management AB

Kundaliniyoga Akademin

Lena's Hatha Yoga

Medema Physio AB

MIMASS AB

Nannic

Native Fitness

Paleo Institute

Physio Education

Sabine Rosén Utbildningar

Scandinavian Nonwoven AB

Scandinavian Academy for Spa -
Beauty - Wellbeing

Selma Spa

Shiatsuakademien

Skandinaviska Ayurveda- Akademin

Skola för Beröring

Svenska Hälsoteamet

Svenska Kinesiologi Skolan

Svenska Näringsakademin

Svenska Shiatsuskolan

Sverigehälsan

The Academy

Trosa Stadshotell & Spa

Yasuragi

Yogobe

Åsa folkhögskola

Örnsköldsviks folkhögskola



LASERKURSER

Fredag 5:e Oktober
ÄNGELHOLM

Fredag 30:e November
STOCKHOLM Artro Clinic

för mer info
www.optilaser.se

MEDICINSK LASER

Ny unik teknik MLS
med två våglängder i samma prob

BOKA
BESÖK & DEMO

info@optilaser.se
0650-18609

www.optilaser.se
Stationsgatan 1A Hudiksvall

OPTILASER.SE



YOGA *Sveriges nya folkrörelse och problemlösare*

Yogan har kommit för att stanna och är på väg att bli en folkrörelse – om den inte redan är det. Det råder det enighet om bland de företrädare för olika yogaformer som Kroppsterapeuten har talat med för att få en tydligare bild av vad yoga fyller för funktion i samhället idag och åt vilket håll den utvecklas.

Framtiden har något att erbjuda alla: I storstad och landsbygd, för den som vill gå till en exklusiv studio likväl den som vill göra yoga hemma i vardagsrummet. Yoga blir lika tillgängligt för den som vill göra en inre resa som för löparen som vill mjuka upp kroppen. Samtidigt som yogaformer med en friare tolkning av vad yoga är får ett allt större utrymme, fattar också allt fler tycke för en mer strikt yoga, med tysta retreat och långa meditationer.

I USA har antalet utövare fördubblats

de senaste fem åren och i Sverige finns det uppskattningsvis 3500 yogalärare enligt, **Marian Papp**, yogalärare som disputerat med en avhandling om just effekterna av fysisk yoga. Hon är ansvarig för Sveriges första universitetskurs i yoga, som ges på Karolinska Institutet,



och som lockar såväl läkare som fysioterapeuter och personer som vill fördjupa sina kunskaper inom yoga.

HENNES FOKUS ÄR den vetenskapliga basen för att yoga kan göra nytta och vilka mekanismer som gör att yoga kan användas som komplement och hjälpa personer att hantera stress, smärta och hur det kan användas som terapi och kompletterande behandling vid kroniska sjukdomar, som depression, ångest, dysfunktionell andning, astma, ländryggsproblem.

Hon pekar på att yogan tränar många psykologiska funktioner, förutom att det är en form av fysisk aktivitet, som tränar muskelstyrka, balans, kroppskontroll, rörlighet, andningsteknik och närvaro.

Varför tror du att yoga har blivit så populärt i Sverige?

– Att den är psyko-fysisk, det vill säga det är fysisk aktivitet som även involverar psyket. Det är helt unikt för just yoga. Den hjälper utövaren med självreglering och

att lära känna sig själv. När man gör yoga hittar man sina egna gränser, speciellt när man gör utmanande, intensiva övningar.



Helen Pillay

Hon tror

också att det är just denna omfattande effekt av yogaträning, att den kan användas både som fysisk träning, prevention och som rehabilitering vid flera sjukdomstillstånd med mera, som är orsaken till att yoga letar sig fram till allt fler sammanhang och grupper. För det är inte bara vården som ser yogans fördelar, även idrottare tar till sig yoga som en del i sin kompletterande träning.

Nyligen släppte exempelvis Marian Papp sin bok "Yoga för idrottare", som hon skrev på uppdrag av Riksidrottsförbundet.

EN ANNAN SOM tror att yogan kommer att kunna bidra med mycket inom vården och får en allt mer självklar plats inom rehabilitering, både fysisk och psykisk, är yogaläraren **Helen Pillay**. Som fysioterapistudent på Karolinska Institutet är hon hoppfull.

– Yogan har en slags särställning inom den vetenskapliga världen, då många ser att det fungerar både fysiskt och psykiskt. Många andra alternativa metoder kan bemötas med skepsis, men yogan verkar ha landat ganska bra.

HENNES ÖVERTYGELSE ÄR att yoga är här för att stanna, både den enklare gymyoga som kan komplettera andra pass och det hon kallar mer hard core:

– Många vill ta sin yoga till en annan nivå och det kan dels vara att själv undervisa. Men det blir också mer och mer vanligt att göra det som tidigare ansågs hard core: åka på längre tysta retreats och mer fokus på meditation, pranayama och mantrasång.

Att yoga blir allt mer utbrett – och så även antalet yogalärare – tror hon är en

"Yogan har en slags särställning inom den vetenskapliga världen." *Helen Pillay*

effekt av att den som själv upplevt yogans positiva effekter gärna vill dela med sig till andra. Själv upptäckte hon yoga på gymmet, för att allt eftersom själv åka till Indien och utbilda sig till yogalärare.

– Nu har mer eller mindre varenda yogastudio sin egen yogalärarytbildning och det ger oss många yogalärare, ibland med tveksam kvalitet. Efter vissa utbildningar kan man kalla sig yogalärare direkt, medan inom andra yogatraditioner ska man gå bredvid en lärare i flera år innan man kan börja undervisa själv.

ENSOMSETT yogans intåg, uppgång och övergång till folkrörelse är yogaläraren **Mira** (som inte avser att vara anonym här i artikeln, utan som helt enkelt bara använder ett förnamn, sitt yoganamn Mira). Hon kom till Stockholm 1987, nyligen utbildad till yogalärare i Köpenhamn. Då hade Skandinavisk Yoga och Meditationsskola funnits i Stockholm i drygt tio år och lärarna hade gjort ett pionjärbete utan dess like.

– På den tiden fanns det inget internet, utan vi hade broschyrer och introduktionskvällar.

UNGEFÄR TIO ÅR senare smällde det till. ALLA ville yoga. ALLA journalister ville skriva om yoga. Mycket tack vare ett antal yogafrälsta kändisar, bland annat Madonna.

– Jag hade journalister här flera gånger i veckan. Alla kurser blev fulltecknade med väntelistor. Och det har i stort sett hållit i sig fram tills nu, det allra mesta är fullt fortfarande.

Medan nischad yoga för olika situationer och behov, som kontorsyoga, yoga

för löpare, migrän yoga och hormonyoga växer fram på sina håll, fortsätter Skandinavisk Yoga och Meditationsskola hålla fast i sitt fundament:

– Vi följer vår tradition med inspiration av det ursprungliga, där yoga är ett antal metoder, som reningstekniker, fysiska övningar, andningstekniker, avspänningsmetoder och meditation. Vi jobbar med stammen, inte med grenarna. Grenarna, mer moderna yogaformer, kan också vara bra. Där kan man inte vara för konservativ, men det är bekymrande att det på vissa håll verkar finnas en tendens att pressa sig in i positioner, vilket kan leda till skador och smärtor. Ibland blir yogan till gymnastik, där det ofta går alldeles för fort, och där kunskap om hur yogan ska leda till ett djupare avspänt tillstånd saknas.

De har testat att hålla kurser för olika situationer i livet, och gravidyoga och yoga för äldre behåller de, men ansatser som exempelvis astmayoga, har de val att lägga ner:



Mira

– Det är samma grunder oavsett om du har astma eller inte. Vi uppnår bättre resultat genom att stärka upp det friska än att fokusera på problemen, och det är lättare i en blandad grupp.

HON SER EN risk i ett prestationsinriktat yogautövande, som kan smyga sig in om yogaläraren inte har kunskap nog att hejda elever från att ta i för hårt och utsätta sig för skaderisk. Det lär man sig inte på ett par månader, det kräver lång egen erfarenhet som en genomgripande utbildning. I Skandinavisk Yoga och Meditationsskolas fall är utbildningen till yogalärare fyra år – och ytterligare två år för den som vill bli meditationslärare.

– Det går inte att utbilda lärare fortare. Det krävs både kunskap om yoga och egen erfarenhet. Ett ordentligt fundament. Ju mer kunskap du har, desto större förståelse för den viktiga principen att kunna vara stilla i ställningarna, ibland flera minuter. ▶

"Alla kurser blev fulltecknade och väntelistorna växte." *Mira*

Att följa en instruktör som yogar och göra likadant själv, tycker hon är lite vanskligt:

– Det är inte meningen att man ska härma någon annan. Instruktionerna ska ges verbalt och så utför man rörelserna själv. Ibland kan man behöva någon som rättar en – och hejdar en om man tar i för mycket, och det ser inte ledaren om hen gör yoga själv.

För yoga är inte att snabbt kunna få huvudet mot knäna, understryker hon:

– Yoga är en motvikt mot all stress vi upplever, det är något vi behöver och

fekt och han fortsatte prova, blev biten och vill entusiastiskt sprida yogans möjligheter vidare – med ett kritiskt förhållningssätt.

Även om han undervisar, har han inga ambitioner att vara yogalärare på heltid.

– Nej, då blir jag beroende av det, rent ekonomiskt. I det ser jag en risk att behöva upprätthålla mystiken kring yoga. Och flummet förfelar min yoga, jag vill kunna stå för yoga och vill gärna ha en öppen diskussion om vad det är som gör att yoga fungerar. Som yogalärare måste man upphöja sin egen lärare för att få

– Kanske är yoga inget märkligare än en vidareutveckling av brittisk, svensk och indisk militärgymnastik? Det finns i alla fall dokumentation och forskning som tyder på det.

Hans starka skepsis är alltså inte riktad mot själva yogan, utan mot mystiken, gurufieringen och förklaringar som saknar stöd i grundläggande fysiologi. Själva yogan – och att den har en stark effekt – är han helt med på.

– Det att medvetet ta sig till en gräns i en position, hjälper mig att sakta ner mina tankar. Det är den stora skillnaden mellan yoga och annan träning. Det är meditation i rörelse, som utmanar. Själv har jag förnygrats av yoga och kan göra saker med min kropp som jag inte ens kunde göra när jag var 20.

HAN SER TVÅ grenar växa sig starkare. Dels en med religiösa undertoner där andligheten står i fokus, men också en som är mer lättsam, som till exempel beer yoga eller yoga wine and dine, för att människor ska komma i kontakt med yoga där tröskeln är låg.

– I de sammanhangen kan människor som generellt sett är skeptiska få möta yoga, samtidigt som de har trevligt. Det är inte nödvändigtvis en spirituell upplevelse, men en medvetenhet och närvaro.

Cecilia Humble och Jenny Andersson driver podcasten Yogiskt och är båda två kundaliniyoga- och yinyogalärare som hittade yoga "på den tiden man fick leta efter lappar på lyktstolar på stan" för att hitta fram till yoga, det vill säga i början av nittitalet.

– Då ansågs yoga konstigt och bilden av yoga var en vig man från Indien som gjorde någon konstig ställning med kroppen. Det har skett ett paradigmskifte i samhället där vi har börjat förstå kopplingen kropp, själ och sinne, säger Jenny Andersson.

De tror att nästa stora våg är meditation och ett ännu tydligare fokus på vår inre kärna.

– Vi kommer att söka oss ännu mera inåt, vårt själsliv är sista utposten. Världen idag har ett otroligt högt tempo och det ger större behov av avslappning och lugn. Vi har ett samhälle som genomsy-



Andreas Grünewald

"Flummet förfelar min yoga, jag vill kunna stå för yoga." **Andreas Grünewald**

som effektivt hjälper oss att må bättre. Därför är det glädjande att se att det är så väletablerat nu, det går nästan att hitta yoga i varenda liten ort.

EN PERSON SOM representerar den grupp som tror och hoppas på mindre mystik och – som han säger – flum kring yoga i framtiden är **Andreas Grünewald**. Han driver Yoga för skeptiker efter att han mot alla odds fastnade för yoga för många år sedan. Envist fortsatte han att testa klasser, fast han hade svårt att förstå allt prat om chakran och energier. Men han märkte att de långsamma, fokuserade rörelserna gav ef-

trovärdighet. Det bidrar till mytbildning, som att en viss yogagren baserar sig på flera tusen år gamla dokument – som blivit upptäckta av myror, säger han och fortsätter:

– Men man kan ju välja själv om man vill ta forskarnas eller mytbildarnas odokumenterade förklaringar.

Andreas Grünewald har gjort det tidigare: Försökt förstå yogans effekter ur ett vetenskapligt perspektiv. Läst forskares kartläggningar som motvikt till svårsmälta förklaringar om att vissa positioner påverkar inre organ, chakran och energier, som ingen kunnat ge en nöjaktig förklaring kring.

ras av yang, och det ger ett magnifikt sug efter yin, säger Cecilia Humble.

Men varför är det just yoga som växer, varför inte andra lugna aktiviteter?

– Det finns många vägar som leder till ro, men yogan är ett sätt att röra sin kropp på ett sätt som ger kontakt med minnen och känslor direkt. Ett oerhört effektivt sätt att komma i kontakt med det som är ens kärna bortom tanken. MEN! Skogspromenader är också härligt, påpekar Cecilia Humble.

– Jag tror också att det kan handla om tillgänglighet. För många kan det vara enklare att ta sig till en yogastudio än till skogen idag. Men jag tycker ändå att yogan smäller lite högre. Det händer något både i kroppen och själen, säger Jenny Andersson.



Jenny Andersson
och Cecilia Humble.

"Yoga ÄR allvarligt, framförallt för att det är viktigt." *Jenny Andersson*

YOGA FINNS i många olika former: kundalini, hatha, ashtanga, iyengar med mera. Jenny Andersson och Cecilia Humble ser inga problem i att blanda och välja utifrån behov:

– Det ena utesluter inte det andra, även om en del hejar på viss yoga likt andra hejar på ett fotbollslag, säger Jenny Andersson.

– Nu ser man ju att många studios erbjuder flera olika former i samma studio, för att kunna erbjuda en bredd. Men yoga som bransch är fortfarande i stor utveckling och kringtjänster fortsätter växa fram: se bara på allt som händer vad gäller onlinetjänster, yogaterapi,

PT-yoga, stadsretreat, mindfulness för ledare och så vidare, säger Cecilia Humble.

Samtidigt som yogastudios jobbar för att få en ekonomiskt bärande verksamhet, där allt från inredning till läge är viktigt, kan prislappen för att få tillgång till yoga ibland tyckas extremt hög, med flera tusen kronor för en kurs.

– Yogastudios är affärsverksamheter som behöver sätta priser så att de går runt och ligger studion mitt i en större stad syns det såklart på priset. Vi människor är också sinnliga varelser och en mysig, harmonisk och vacker miljö får oss att trivas och förhoppningsvis lockar det fler. För även om yoga blivit vanligare, så är det fortfarande en försvinnande liten del av befolkningen som gör yoga. Men att yoga hemma funkar jättebra, både som alternativ eller komplement till yoga i grupp. Den yoga som blir av är den bästa, säger Cecilia Humble.

SOM ICKE INVIGD i yogavärlden är det lätt att uppfatta yoga som väldigt högtidligt och regelstyrkt. Men det är på väg att lättas upp menar Jenny Andersson:

– Yoga ÄR allvarligt, framförallt för att det är viktigt. Du bygger relationen med dig själv stark och det är stort. Men framför allt är det härligt. Bilden av yogan har absolut mjukats upp och det lockar

flera och nya grupper som seniorer och dem med kronisk smärta för att ta ett par exempel.

De tror att yoga som livsfilosofi, meditationsklasser och yoga för hjärnan.

– Yoga är mycket mer än rörelse och andning. Det handlar också om hur vi förhåller oss till varandra och oss själva, säger Cecilia Humble.

Hon tar den egna podcasten som exempel:

– Vi startade vår podcast 2016 och första avsnittet hade 626 lyssnare. Nu har vi 30 000 lyssnare i månaden och de avsnitt som handlar om yogafilosofi och personlig utveckling drar betydligt fler

lyssnare än ett avsnitt där vi behandlar en specifik position.

Yogobes grundare, **Peter Munteanu**, understryker också betydelsen av yogan som mer än fysiska övningar:

– Jag har en öppen bild av vad yoga är, och ser det som ett verktyg för individens fysiska, mentala och själsliga välbefinnande. Definitionsmässigt handlar det om att kunna utöva yoga, genom övningar, andning, meditation och avslappning. Men yoga är också att vara yoga, som handlar mer om ett förhållningssätt; att vara icke-dömande och visa medkänsla. Mot sig själv och andra. Och det tror jag behövs i dagens samhälle.

ATT YOGA PÅ många håll har blivit en exklusiv företeelse håller inte Peter med om fullt ut. Däremot så finns det många som värdesätter gemenskapen i mindre grupper och möjlighet för läraren att hinna se och korrigera alla deltagare.

– I många studios skapas också en familjär känsla och det kan vara härligt att vara med i en sådan grupp. Och vi lever i en tid där många har relativt god ekonomi och därmed förutsättningar att prioritera en sådan investering i sig själv.

EN STOR UTMANING för en bransch som just nu växer snabbt med ca 20 procent per år är att hålla jämn kvalitet, framför allt på lärarna.

– Det beror på att branschen rimligtvis inte kan trola fram kompetenta och erfarna lärare i riktigt samma takt som den ökade efterfrågan. Däremot utbildas det många yogalärare just nu och utmaningen är förhoppningsvis bara tillfällig. Det är därför viktigt att ha realistiska förväntningar på de mer juniora yogalärarna och samtidigt förstå att det finns olika nivåer av kunskaper, kompetens och erfarenhet inom vår bransch, precis som inom alla andra.

– Folk kommer ibland och vill ha stöd och hjälp på ett sätt som kanske faller utanför yogalärarens arbetsbeskrivning. Vi som bransch behöver helt enkelt vara tydliga och utbilda våra medlemmar om vad man kan förvänta sig av en yogainstruktör, yogalärare eller yogaterapeut. ●

"Att vara massageterapeut är lite som att backpacka!"



Det var egentligen för att få bättre kunskaper om kroppen och för att bli en bättre yogalärare som Malin Stjärnehag utbildade sig till massageterapeut. Inte för att jobba med massage. Man strax efter avslutad utbildning var schemat fullt – med massagekunder! En fullträff, skulle det visa sig

Malin Stjärnehag beskriver sig som "en sån som har flängt runt": rest, jobbat, rest, jobbat. Men intresset för kroppen och hälsa har också funnits med, så för ett par år sedan började hon studera till sjukgymnast. Efter en tid i skolbänken tog dock suget att resa över och studierna lades på hyllan.

Vi fångar Malin Stjärnehag i slutet av första arbetsdagen efter en skön sommarsemester. Hon förvånas lite över att hon känner sig trött och ovan, för jobbet som massageterapeut ger normalt en massa energi och glädje.

– Det här är det bästa jobbet man kan ha. Det passar mig väldigt bra, det är praktiskt och konkret och det innebär att jag får hjälpa människor.

ATT HON SKULLE bli massageterapeut och egen företagare var dock ingen självklarhet. Efter en längre resa till Sydame-

rika inledde hon en ny yrkesbana, som yogalärare. Men ganska snart kände hon att det krävdes mer djupgående kunskaper om hur kroppen fungerar för att kunna vara en bra yogalärare. Att ta upp sjukgymnaststudierna var dock inte aktuellt. Däremot var Axelsons utbildning till massageterapeut ett lockande alternativ. När den var avslutad gjorde hon det inte krångligare för sig än att söka upp en klinik där hon själv fått massagebehandling, för att höra om de hade plats för henne.

DET HADE DE, för precis i samma veva slutade en terapeut, vilket innebar att hennes kunder landade på Malins bord, bokstavligt talat. Många av dem har hon kvar än i dag, snart två år senare.

– Jag fick en massa, massa jobb. Både på kliniken och företagsuppdrag. Yogan hann jag inte alls med, så det blev ju inte alls som jag tänkt mig, men man kan inte kontrollera allt. Däremot är jag glad att jag har yogan som en grund, det finns mycket därifrån som jag kan använda som tips till mina massagekunder.

Medan många terapeuter väljer andra områden som komplement till att behandla, som ett undervisa i yoga exempelvis, valde alltså Malin tvärtom; att fylla dagarna med enbart behandlingar.

– Det är klart att jag kan känna att jag blir trött, men inte så trött. Det är det jättemånga som frågar om, så ibland tänker jag att jag kanske borde vara tröttare än vad jag är...? Men jag förstår inte riktigt frågan; jag upplever att jag får energi av att ge behandlingar. Trött blir jag snarare av krävande utbildningar och av att sitta och skriva långa tentor på sjukgymnastprogrammet. Inte av att jobba med massage, säger hon.

– Att jag valde bort yogan berodde ju dels på att det var svårt att hinna med,



"Däremot är jag glad att jag har yogan som en grund, det finns mycket därifrån som jag kan använda som tips till mina massagekunder."

men också att jag hade svårt att själv ställa om från massage till yoga. Massagen är helt och hållet fysisk, yogan är så mycket mer. Så just nu är det inte aktuellt med yoga, men på sikt kan jag nog plocka upp den och undervisa i lugn yoga som ett stresshanteringsverktyg.

DET LIGGER NÄRA till hands att tro att hon tar med sig jobbet utomlands förr eller senare, som den resande person hon beskriver sig som. Men det är inte självklart:

– Jag håller alltid den dörren öppen för mig själv, rent mentalt. Att jag kan dra vilken dag som helst. Men det här är verkligen bästa jobbet! Hela ritualen,

från att klienten kommer in i rummet, själva behandlingen, samtalet. Och faktiskt liknar tillvaron som massageterapeut lite det att backpacka: Jag har min väska och drar runt från ställe till ställe, säger hon och brister ut i skratt.

Att det är det bästa jobbet råder ingen tvekan om, men vad det är som gör det till det bästa jobbet är inte lika enkelt att svara på:

– Det enkla svaret är väl att jag gillar att hjälpa andra, men jag har verkligen funderat på den frågan. Vad vill jag uppnå med det jag gör? Jag tror att det är hela ritualen: Klienten kommer hit. Landar i lugnet, får behandling... Det ger mig alltid nya tankar och insikter. En sak är ju att ►

"Jag hade ju jobbat jättemycket och gett mängder av behandlingar! Men så mötte jag dessa extremt duktiga, kunniga erfarna lärare och det var så himla nyttigt, roligt och skönt att fiskas upp lite från sin lilla bubbla."

lindra smärta, men en massagebehandlig är så mycket mer än det. Förhoppningsvis kan jag inspirera andra att ta bättre beslut för sig själv. Att om jag sitter åtta timmar på jobbet, kanske det inte är så bra att fortsätta sitta resten av dagen när jag kommer hem, exempelvis.

Förstår du kroppen bättre nu, efter sjukgymnaststudier, yogaläroinbildning, massageterapeututbildning och ett par års yrkeserfarenhet...?

– Jag vill ju gärna tro det. Men det jag ser och känner är ju min sanning, min tolkning. Jag försöker vara ödmjuk och jag är ingen expert. Men jag lär mig hela tiden och söker ny kunskap. Förra året började jag till exempel utbilda mig till osteopat. Jag kom in där och trodde att jag kunde en massa... jag hade ju jobbat jättemycket och gett mängder av behandlingar! Men så mötte jag dessa extremt duktiga, kunniga erfarna lärare och det var så himla nyttigt, roligt och skönt att fiskas upp lite från sin lilla bubbla. Mycket av det jag gjort till mina

sanningar fick jag ju helt omvärdera. Andra "sanningar" fick jag bekräftade.

BLAND MALINS KUNDER finns alla sorter; så här års är det många som har tagit i lite för mycket med sina träningsambitioner och en och annan som har gått ut för hårt i trädgården. Men det är alltid motivationen att göra förändringar och övningar hemma som avgör om behandlingsresultatet blir bra eller ej, något som inte alltid är lika enkelt att förmedla:

– De enklaste är den som kommer och säger "jag har gjort det och det, och nu har jag ont här och här". Men de är inte många. De svåraste är de som tror att de kan rulla in hos mig och blir hjälpta på plats, direkt. Det är extremt svårt att få människor att förstå att de bara är hos mig en av dygnets 24 timmar. Vad de gör resterande 23 timmar har också stor betydelse för den som vill bli av med en smärteproblematik. Det är ofta svårt att få människor att förstå. Ofta är det helt uppenbart att människor som har ont, skulle behöva fatta andra beslut än de gör och jag var inte beredd på att samtalet skull vara en så stor del av behandlingen som det oftast är.

Malin väjer inte för att så ett och annat frö hos sina klienter, som kanske kan få dem att göra större förändringar i livet. Men det är alltid en fin gräns mellan att hjälpa och att lägga sig i:

– Jag skulle ju aldrig säga att "du borde nog inte vara ihop med den där killen", men jag kan ju påminna om att perso-



nen framför mig är värd det bästa och fundera på vad det är. Men självklart är det helt beroende på situation och min egen sinnesstämning. Ibland är det helt tyst i rummet, det är också ganska skönt.

EFTERSNART TVÅ år som egen företagare inser hon hur mycket hon själv måste ta ansvar för utveckling och arbetsglädje.

– Det kan lätt bli ensamt om man inte anstränger sig. Jag behöver verkligen träffa duktiga kollegor och få inspiration. På kliniken är vi i nuläget sex personer, men dem träffar jag ju knappt: vi står och ger behandlingar på våra rum och vi kommer och går olika tider. Men att gå på olika event, kurser och nätverka med andra ger verkligen mycket.

Hur balansen mellan massage och yoga och kanske andra arbetsområden ser ut om ett par år håller hon öppet:

– Jag har en tanke om att på sikt kunna göra något som kan nå ut till fler människor samtidigt, hålla kurser eller liknande. Men just nu vet jag inte hur den utvecklingen ser ut. Bara att jag ska fortsätta lära mig nya saker. Men om det är just osteopati det ska vara, eller om det är någon annan form av kunskap, det får visa sig. ●

MALIN STJÄRNEHAG

BOR: Göteborg

ÅLDER: 29 år

YRKE: Massageterapeut och yogalärare.

ANTAL ÅR I YRKET: 2

UTBILDNINGAR I URVAL: Massageterapeut på Axelsons. Yogalärare. Oavslutade studier till sjukgymnast och osteopat.

Rena och effektiva aminosyror från Thorne

AMINO COMPLEX

För att våra celler ska fungera optimalt behövs de livs-viktiga, essentiella, aminosyrorna varje dag i anpassade förhållanden och doser. I Thornes Amino Complex finns elva viktiga aminosyror i lättupptaglig form inklusive de grenkedjade valin, leusin och isoleucin.

NSF-certifieringen innebär att det är ett rent och dopingsäkert kosttillskott som kan tas av elitidrottare.

Välj säkra kosttillskott av garanterat rena råvaror!



Certified for Sport®



THORNE

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



EDURA
KUNSKAP - HÄLSA - KVALITET

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

RULLAR		
Bredd 60 cm, längd 195 m		172 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m		166 kr
Bredd 40 cm, längd 195 m		161 kr

RULLAR - PERFORERADE		
Bredd 60 cm, längd 195 m		204 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m		198 kr

HELKROPPSARK - 300 st		
Bredd 60 cm, längd 195 cm		535 kr
Bredd 50 cm, längd 195 cm		503 kr

HALVKROPPSARK - 600 st		
Bredd 60 cm, längd 98 cm		616 kr
Bredd 50 cm, längd 98 cm		589 kr

HUVUDSTÖDSARK		
100 st, storlek 40x40 cm		86 kr

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

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

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

Redaktör: **Lilian Holm**, Auktoriserad redovisningskonsult, driver redovisningsbyrå Account on us.



Vår ekonomiexpert Lilian Holm guidar dig igenom viktiga ekonomifrågor och datum att hålla koll på just nu!

Lokal i bostaden? Här är reglerna att hålla koll på!

Vad är det egentligen som gäller för dig som har kontor och mottagning i bostaden? Lite olika, beroende på bolagsform, bostadstyp och hur mycket du använder för arbete. Vi hjälper dig att reda ut begreppen!

DU SOM HAR kontoret eller mottagning hemma i bostaden kan göra avdrag för lokal i bostaden. Har du aktiebolag är det inget problem. Då hyr du ut till företaget och beskattas för hyran.

Har du enskild firma har du två sätt att välja mellan för att dra av kostnaderna. Det vanligaste sättet är att du har en särskilt inrättad lokal i bostaden (utförlig beskrivning nedan). Det andra sättet är att dra av enligt schablon. För att få göra det måste du ha arbetat i bostaden minst 800 timmar under året.

Då får du göra ett schablonavdrag på 2 000 kr per år om du arbetar i din eller makens ägda fastighet och 4 000 kr per år om du arbetar i hyrd lägenhet eller i bostadsrätt.

EGEN FASTIGHET OCH ENSKILD FIRMA

En fastighet som till övervägande del används som bostad är skattemässigt en privatbostadsfastighet. Används minst halva fastigheten i näringsverksamheten är fastigheten en näringsfastighet. Om du har en näringsfastighet drar du av alla kostnader i näringsverksamheten. Det är kostnader för el,

vatten, värme, avlopp, reparationer, räntor, försäkring, fastighetsskatt, med mera. Samtidigt måste du skatta för bostadsförmån, om du bor där, med ett belopp som motsvarar marknadsmissig hyra.

Om du använder fastigheten till övervägande del som privatbostad och har ett särskilt avgränsat utrymme för näringsverksamheten får du dra av en rimlig del av kostnaden för värme, vatten, avlopp, el, med mera. Normalt görs det proportionerligt efter ytan.

Du får inte dra av någon del av fastighetsavgiften eller fastighetsförsäkringen. Reparationer i lokalen och räntor får du bara dra av om de är direkt knutna till näringsverksamheten.

HYRESLÄGENHET OCH ENSKILD FIRMA

Om du bor i hyreslägenhet och inte väljer avdrag enligt schablonmetoden finns inget krav på en viss minsta arbetstid under ett år. Då krävs att du bedriver din verksamhet i en särskilt avgränsad och inrättad del av lägenheten, där du inte vistas privat utan endast arbetar.

Du får då dra av en del av utgiften

för hyra och hushållsel. Hur stor del av dessa kostnader som du får dra av beror på hur stor del av de totala kostnaderna som hör till verksamheten. Vanligast är att man proportionerar kostnaderna efter hur stor yta som används i verksamheten. Använder du en fjärdedel av lägenheten i verksamheten drar du av en fjärdedel av kostnaderna.

Du får även direkt dra av kostnader för reparationer som du gör i denna avgränsade del av lägenheten.

BOSTADSRÄTT OCH ENSKILD FIRMA

Om du bor i bostadsrätt drar du av kostnaderna på samma sätt som för hyreslägenheter. Observera dock att du istället för del av hyran drar av en del av månadsavgiften till föreningen. Du får inte dra av någon del av räntan på bostadsrättslånet.

Driver du verksamhet i hälften eller mer av bostadsrätten räknas bostadsrätten som näringsbostadsrätt och följer reglerna för näringsfastighet. Du får då dra av alla kostnader i näringsverksamheten men samtidigt skatta för bostadsförmån beräknad efter en marknadshyra. ●

Viktiga datum

OKTOBER

12 Extra inbetalning (fyllnadsbetalning) vid underskott av slutlig skatt på mer än 30 000 kr (bokslut juli och augusti)

- Inbetalning av skatter och socialavgifter.
- Momsdeklaration för augusti och inbetalning av moms (mindre företag med månads-moms).

NOVEMBER

5 Extra inbetalning (fyllnadsbetalning) vid underskott av slutlig skatt på mindre än 30 000 kr (bokslut maj-juni).

12 Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för oktober (mindre företag).

- Momsdeklaration för juli-september (mindre företag med tremånadersmoms).
- Momsdeklaration för september (mindre företag med månads-moms).
- Momsdeklaration och inbetalning - helårs-moms utan EU-handel (bokslut jan-april).
- Inbetalning av moms (mindre företag med månads- och tremånadersmoms).
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut juli-augusti).

20 Periodisk sammanställning för oktober - pappersblankett.

26 Momsdeklaration och inbetalning - helårs-moms (bokslut september).

- Periodisk sammanställning för oktober - elektronisk.

30 Årsredovisning och revisionsberättelse till Bolagsverket (bokslut april).



Anatomy Trains in Motion

Anatomy Trains in Motion is an in-depth 3-day course for movement and bodywork professionals who love integral anatomy and body-minded exercise applications that relate to real-life in all of its dimensions.

This course focuses on the qualities of Thomas W. Myers' Anatomy Trains concept that enhance everyday functionality and vitality as well as somatic resourcefulness; therefore self-healing.

Kursen hålls i Stockholm den 8-10 februari, på engelska och passar för; massageterapeuter, personliga tränare, naprapater, kiropraktorer, osteopater eller fysioterapeuter, pilateslärare, yogalärare.

Ring så berättar vi mer eller boka direkt på axelsons.se

Tips på kurser och utbildningar i Stockholm

Koppning / 5-7 oktober

Naturlig Facelift / 5-7 oktober

Rosenmetoden, intensivkurs / 26-31 oktober

Yogamassage, introduktionskurs / 27 oktober

Helande massage, med Hans Axelson / 2-4 november

Yinyogalärare, utbildning / start 8 november

SPA-terapeut för massörer, utbildning / start 12 november

Bindvävsmassage / 16 november

Akupressur, steg 2 / 16 november

Lymfmassage, grundkurs / 12-15 december

Tips på kurser och utbildningar i Göteborg

Yogamassage, introduktionskurs / 7 oktober

Akupressur, steg 1 / 19-21 oktober

Koppning / 26-28 oktober

Massageterapeut, steg 2, utbildning / start 12 november

Naturlig Facelift / 23-25 november

Akupressur, steg 2 / 30 november

axelsons.se

Stockholm | Göteborg

A X E L S O N S



Maria Johnson:

"Det viktigaste är att bli riktigt bra på sitt område."



När Maria Johnsons mamma lämnade efter sig ett arv för drygt femton år sedan stod det specifikt att en del av pengarna skulle användas till utbildning. Det blev startskottet för en ny yrkesbana, där hon lämnade jobbet som barnskötare bakom sig för att fortsätta som egen företagare och massageterapeut.

dag delar hon lokal med sex andra terapeuter, som tillsammans är med och gör Borlänge lite friskare.

– Jag upplever att det var tyngre i början, både ekonomiskt och att bedöma hur många kunder man orkade ha. Nu är det lättare, jag har många trogna kunder och är i stort sett fullbokad och vet att jag klarar runt 30 behandlingar per vecka. Mer än så blir för tungt för kroppen.

FÖR ATT LÄTTA lite på arbetet som massageterapeut, har hon även utbildat sig till spa-terapeut för att kunna varva in det mellan de tyngre behandlingarna. Dessutom vaxar hon ben och färgar fransar och bryn, något som många efterfrågar.

– Spa-behandlingarna är inte riktigt lika kostnadseffektiva, för det är ganska dyra produkter man ska använda, men samtidigt så är det mindre slitsamt för kroppen.

Ett viktigt beslut för Maria var att köpa upp två företag av massageterapeuter



som skulle avveckla sin verksamhet. På så vis kunde hon överta både företagsuppgifterna och de regelbundet återkommande privatkunderna.

I DAG ÄR det en mix av företagskunder och privatkunder, och stora arbetsgivare som ICA-lagret och Trafikverket ger bra kundunderlag.

– En stor fördel är också att ha kollegor här i huset som jobbar med laser, kiropraktik och osteopati. Det är viktigt att kunna hänvisa kunder vidare, när de behöver hjälp som ligger utanför

vårt eget område.

Stor del av arbetet handlar om att inspirera kunder att tänka förebyggande, ta pauser från skrivbordet och prioritera bland annat styrketräning – även för den som har ett fysiskt krävande arbete. Själv är Maria Johnson noga med att träna för att kroppen ska orka.

– Jag tränar ganska mycket ben, eftersom jag står stor del av tiden och så har jag insett att jag ska undvika hantlar, eftersom det ger mig problem med handlederna. Och jag behöver ju kunna använda händerna, så istället använder jag vikter jag kan fästa med kardborrband runt handlederna.

Vidareutbildning är hon i allmänhet generös med och förutom spa-utbildning har hon bland annat byggt på med öronakupunktur, tejpning, basmedicin, lymfmassage och taktilmassage.

– Det är kul att fylla på, men det får inte bli för mycket. Det viktigaste är att bli riktigt bra på sitt område. ●

"Det är viktigt att kunna hänvisa kunder vidare, när de behöver hjälp som ligger utanför vårt eget område."

MARIA JOHNSON

Yrke: Massageterapeut

År i yrket: 15

Bor: Borlänge

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 3 är den 25 november.

Vinnare nr 2/2018:

Massagebänk Panda Pro: **Annika Ekström, MORA**

Spikmattan Combi: **Marie Frisell, ÖSSJÖ**

Biofotonfilt: **Kerstin Karlsson, UMEÅ**

Bok 100% Hälsa:

Satu Svensson, KÅGERÖD

Ing-Marie Eklund, NACKA

Madeleine Gustafsson, RONNEBY



Nackstöds kudde

- Förebygg och lindra smärta, skador och besvär

Royal Rest är en svensk produkt och av läkemedelsverket klassad medicinteknisk produkt som rekommenderas av sjukgymnaster och manuella terapeuter tack vare sin unika förmåga att kombinera stabilitet och korrekt stöd med unik komfort. Låt din patient testa kudden – den säljer sig själv! Flera olika modeller och material.

Vi lottar ut en kudde!

www.royalrest.se

Thorne Sports Performance - NSF

Vi lottar ut ett kitt!

Från kvalitetsmärket Thorne kommer en serie med kosttillskott för elitidrottare som står under dopingkontroll. Dessa är garanterat utan ämnen som kan vara dopingklassade. Produkterna är certifierade av organisationen NSF. De passar dock alla kvalitetsmedvetna, oavsett ålder och fysik!

Vi lottar ut ett paket med en burk av Thornes Amino Complex, BCAA och en praktisk shaker.

www.ekogrossisten.se

www.ekobutiken.se



Ögonkudde

Maximera savasana och öka njutningen med en ögonkudde fylld med rogvande lavendel. Yogirajs ögonkudde har avtagbart ytterfordral av silke och lavendelns välgörande doft och tyngd bidrar till att öka avslappningen.

Ögonkudden passar lika bra utanför yogasalen, t ex efter en lång dag framför datorn eller när du snabbt behöver komma ned i varv. Finns i många fina färger.



www.yogagrossisten.se

Vi lottar ut en ögonkudde!

Stolta medarbetare mår bättre!



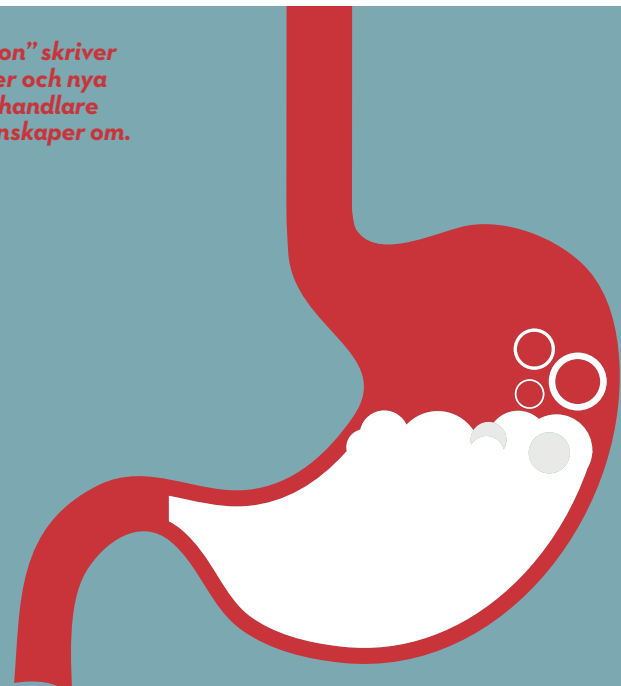
Det syns om du är stolt – eller om du inte är det. Känslan av stolthet är bland det lättaste att känna igen, för den uttrycks likadant över hela världen. Med kroppen! I den nya boken Stolthet som strategi (Liber) beskriver Elin Alsiock och Caroline Stenbacka Nordström vad stolthet egentligen är och vilka positiva effekter autentisk stolthet kan ge - både för individen och för organisationen. Genom tiderna har nämligen begreppet stolthet misstolkats och förväxlat med hybris. Boken fokuserar på hur det går att arbeta individuellt och tillsammans med kollegor – för att utveckla organisatorisk stolthet.

Stolt bemötande är nyckeln som öppnar upp för att både skapa och uttrycka våra värden i verksamheten!

www.stolthetsomstrategi.com

Vi lottar ut en bok!

Under vinjetten "inspiration" skriver vi om behandlingsmetoder och nya influenser, som du som behandlare kan ha glädje av att ha kunskaper om.



FODMAP

– känsliga magars räddning

Känslig mage, eller närmare bestämt IBS, beräknas drabba en av fem personer i Sverige och som kroppsterapeut kan det vara bra att ha ett konkret råd att ge när du möter klienter med magbesvär. FODMAP är en kostterapi som allt fler söker sig till för att få bukt med problemen.

Den relativt nya behandlingsformen FODMAP är en kostterapi för magar i olag, som går ut på att livsmedel med stor andel fermenterbara kolhydrater utesluts ur kosten. I praktiken innebär det att bland annat laktos, baljväxter, lök och spannmål som vete och råg utgår, liksom vissa frukter (medan andra fungerar utmärkt).

Lite märkligt kan tyckas, för ingen har väl missat att bönor, vitlök och råg är nyttiga livsmedel som bidrar med fiber och andra komponenter som normalt förknippas med goda kostvanor.

MAGHINKEN

Problemet är att de också innehåller hög halt av den typ av kolhydrater som vissa

"Vi brukar prata om maghinken, som kan fyllas till en viss nivå innan den svämmer över."

personer absorberar dåligt och de fortsätter då ner i tjocktarmen där de påverkar vätskenivåerna. Det kan ge upphov till ballongmage, gaser, förstoppning eller diarré – det som kallas IBS, irritabel tjocktarm, i medicinska termer och är ett tillstånd där ingen direkt orsak hittas, utan tarmens funktion ställer till besvär.

– Vi brukar prata om maghinken, som kan fyllas till en viss nivå innan

den svämmer över. Det gäller att förstå vad just jag kan lägga i hinken – och hur mycket – och ändå må bra. Vissa saker vet vi fungerar sämre för de flesta, som lök och vitlök till exempel. Det är få IBS-patienter som klarar ens små mängder av det. Men vill man ändå ha smaken kan det gå bra med det gröna på salladslök och purjo. Gräslök kan också gå bra. Så det går att hitta alternativ, säger Sofia Antonsson, dietist och författare till flertalet böcker om kost för känsliga magar.

Det är viktigt att förstå att genom att utesluta fermenterbara kolhydrater kan man kontrollera symptomen och lära sig göra medvetna val. Det är inget botemedel.

– Jag kanske väljer att äta en pizza för

HÄR FINNS BRÅKIGA KOLHYDRATER:

Vete och råg

Baljväxter, främst bönor

Mjölkprodukter (laktos)

Lök och vitlök

Vissa frukter

Sockeralkoholer, dvs sötningsmedel som xylitol, sukrin och sorbitol

att jag har lust, men vet att – och varför – jag blir dålig i magen, säger Sofia Antonsson.

FIBRER AV RÄTT SORT

I tider då många bloggare och kokboksförfattare betonar värdet av att äta extremt fiberrikt, med mängder av fermenterbara fibrer som kan fungera som "mat" (prebiotika) till de bakteriestammar som gör gott i tarmen finns det en risk att gå för hårt ut och äta vissa fi-



Sofia Antonsson är dietist med specialintresse för FODMAP och grundare av Bellybalance.se och författare till flera böcker om FODMAP, senast *Lugn mage med grön mat* (Bonnier fakta).

bertyper i mängder och på ett sätt som tarmfloran inte är redo att hantera. Och det kan vara smärtsamt.

– Jag träffar många som har försökt att "balansera tarmen med gröna smoothies i 14 dagar" eller genom att äta råa jordärtskockor, för att man har läst påståenden om att man bara ska ge det tid och låta magen vänja sig. Min erfarenhet är att det är väldigt få med IBS som klarar det.

Kan man fortfarande äta fibrer om man väljer att äta enligt FODMAP?

– Absolut, alla behöver fibrer och de flesta skulle må bra av att äta mer. Men det gäller att göra rätt val. Kall kokt potatis, kiwi, havre, bananer, kål och i vissa fall linser kan fungera utmärkt som substrat

FAKTA

- FODMAP är en akronym av fermentable oligo-, di-, monosaccharides and polyols. Det definierar kolhydrater som hos vissa personer absorberas dåligt i tunntarmen och fortsätter till tjocktarmen, där de drar till sig vätska och ger upphov till uppblåsthet, gaser, förstoppning, diarré och smärtor.
- IBS, irritable bowel syndrome, innebär att viss mat ger upphov till funktionella besvär i mag- tarmkanalen. Diagnosen ställs efter att andra orsaker till besvären uteslutits, som exempelvis celiaki, Chrons eller andra inflammatoriska tillstånd. IBS kallades tidigare colon irritable.

SÅ GÅR BEHANDLINGEN TILL

STEG 1: Ta bort alla livsmedel med bråkiga kolhydrater i 4-6 veckor, tills magen lugnar sig

STEG 2: Återinför en livsmedelskategori i taget. Börja med det du saknar mest. Det är en avancerad behandling som helst ska göras i samråd med en dietist med specialkunskaper inom FODMAP.

Kurser och böcker finns som stöd, där recept, listor, hjälp med måltidsordning, portionsstorlekar med mera ges. Läs mer på bellybalance.se

till tarmbakterierna.

ONT I MAGEN, ONT I RYGGEN

Ibland går problemen hand i hand och det kan vara svårt att veta i vilken ände man ska börja nysta. Sofia Antonsson har många års erfarenhet av att arbeta tillsammans med fysioterapeuter och kiropraktorer. Hennes erfarenhet är att många med magproblem också har diafragmaproblem, något som kan avhjälpas med stretchövningar och kost i kombination.

– Det kan alltid vara bra att ställa frågan om hur magen fungerar, innan en behandling, eftersom det finns vissa kopplingar mellan rygg och tarmar via nerver, som kan ställa till besvär och smärta, säger hon. ●

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

Kontorslandskap ger mindre stress

MERFYSISKAKTIVITET och minskad stress. Det är vad man kan förvänta sig av att sitta i öppet kontorslandskap, visar en ny studie från University of Arizona. Fynden vänder upp och ned på tidigare uppfattning om att kontorslandskap bidrar till ökad stress bland de anställda.

Personerna som satt i landskap var hela 30 procent mer aktiva än kollegorna som satt i enskilda kontor och hade 14 procent lägre stressnivåer. Även efter jobbet var stressnivåerna lägre för den som satt i kontorslandskap.

I studien har nyutvecklade sensorer som mäter både stressnivåer och fysisk aktivitet använts, vilket ger mer objektiva data, till skillnad från många tidigare studier, där intervjuer med de anställda och frågeformulär har använts och alltså inte kunnat ge lika objektiv information.

Källa: forskning.no



ISTOCKPHOTO.COM

Rubbad dygnsrytm ökar risk för depression

ATT VI FÅR tillräckligt med sömn är grunden till hälsa, det är redan välkänt. Men att även vår dygnsrytm har betydelse för hur väl vi skyddas oss mot sjukdom blir allt mer kartlagt. Nu har en stor studie från Storbritannien visat att en förskjuten dygnsrytm ökar risken för allvarlig depression och bipolär sjukdom.

Studien är en observationsstudie och kan inte svara på frågan om rubbad dygnsrytm ger depression eller om depression ger rubbad dygnsrytm.

Den aktuella studien omfattar 91 000 briter och istället för självskattning i frågeformulär har forskarna mätt aktivitetsmönster och vila.

Personer som var mer aktiva än normalt nattetid och mer passiva under dagen, definierades av forskarna som personer med en rubbad dygnsrytm och hade i större utsträckning depression eller bipolär sjukdom. De hade i större utsträckning humörsvingningar, sämre allmänhälsa, neurotiska drag, nedsatt reaktionsförmåga och upplevde sig ensamma i större utsträckning.

Källa: Lancet Psychiatry

Huvudvärk	Kronisk prostatit	Blodpropp i benet	Höga blodfetter
Ledvärk	Njuncancer	Blodpropp i lungan	Högt blodtryck
ME/CFS - kroniskt	Njurinflammation -	Blåsljud i hjärtat	Infektioner i hjärtat
trötthetssyndrom	glomerulonefrit	Bräck på stora	hos barn
Migrän	Njursten	kroppspulsådern i	Inflammation i
Ont i bröstet	Njursvikt	magen	pulsåderkärl - tem-
Ont i halsen	Prostatacancer	Demens	poralisarterit
Ont i hälen	Sorkfeber	Hjärtinfarkt	Kallbrand
Ont i ryggen	Urinblåsecancer	Hjärtklaffsjukdomar	Kärlkramp
Smärta	Urininkontinens	Hjärtklappning	Kärlkramp i benen
Tandvärk	Urinrörsförträng-	Hjärtmuskelinflam-	Lågt blodtryck
Träningsvärk	ning	mation	Ont i bröstet
Blåssten	Urinvägsinfektion	Hjärtsvikt	Permanent för-
Godartad prostata-	Attackvis förmaks-	Hjärtacksinflammation	maksflimmer
förstoring	flimmer		Pulsåderbräck i

Självdagnosticering har både för- och nackdelar

MAGPROBLEM, YRSEL, TRÖTT-HET – oavsett symptom ligger det nära till hands att vända sig till Google för att försöka förstå vad det är som orsakar problemen.

Men hur påverkas vi av det? En studie utförd av forskare i Australien har undersökt just den saken och funnit att majoriteten av patienterna tyckte att det hjälpte dem att själv undersöka symptomen

först, och att det gjorde att de lättare kunde ställa relevanta frågor och få hjälp att utesluta sjukdomar de oroades sig för.

Samtidigt såg forskarna att nästan hälften av patienterna blev bekymrade i onödan av att googla sina symptom innan läkarbesöket.

Studien är publicerad i **Medical Journal of Australia**



ISTOCKPHOTO.COM

Socker ökar minne och prestationsförmåga hos äldre

SOCKER HAR INGET gott rykte i hälsokretsar, men det verkar komma en dag då vi faktiskt kan unna oss en bit kaka eller en pralin och förvänta oss fler positiva effekter än en god smakupplevelse: När vi fyller 65!

Ny forskning visar nämligen att små mängder socker kan förbättra minnet hos personer över 65. I testerna har en grupp 65-82-åringar jämförts med en grupp på 18-27-åringar. Testgrupperna drack en glukossötad dryck och fick sedan lösa olika uppgifter. Kontrollgruppen fick dryck med sötningsmedel. Både den äldre och den yngre gruppen lyckades bättre med uppgifterna när de hade druckit glukosdryck innan, men den äldre gruppen fick markant bättre resultat – och hade bättre humör än den jämnåriga placebogruppen (som fick sötningsmedel).

Slutsatsen forskarna drar är att en kortvarig blodsockerhöjning ökar äldre personers förmåga att prestera, minne och humör.

Källa: videnskab.dk

Armband som tar blodprov

KANSKE KAN VI göra hela hälsoundersökningen via mobilen i framtiden? Nya avancerade versioner av armband, liknande de funktionsarmband som redan kan mäta bland annat puls, blodtryck med mera, är under utveckling. Med sin nya teknologi förväntas de kunna ge förutsättningar att utföra tester som i nuläget kräver laboratorium. Via biosensorer kan blodceller räknas, biomarkörer för inflammatoriska tillstånd mätas, bakterier och organiska respektive icke organiska partiklar analyseras.

I framtiden hoppas forskarna att armband som dessa både kan användas som komplement till labbtester, men även för att enkelt och kontinuerligt kunna undersöka personer med vissa sjukdomar.

Källa: forskning.no



HERB PHARMA

Nytt helhetskoncept

Utöka din verksamhet

Öronakupunktur med nålar

Högteknologisk akupunktur

Blodanalys enligt Herb Pharma

Unika örter endast för oss

Metod som inte sliter på din kropp

Vad är unikt med Herb Pharma?

Du investerar i ett helhetskoncept enbart för professionella terapeuter.

Du lägger till vårt koncept och behåller naturligtvis de terapier du har.

UTBILDNING INOM:

- Akupunktur både med högteknologi och nålar
- Blodanalys
- Örtlära
- Kinesisk hälsofilosofi
 - De fem elementen
 - Organklockan etc
- Våra egna örter tillverkade endast till oss
- God intjäning
- Ingen överetablering
- Årliga inspirationsdagar

Anneli Sandström, 0737 882 182
anneli.sandstrom@herbpharma.se
 Herb Pharma Sverige AB

*Se vår nya
informationsfilm
på hemsidan!*



WWW.HERBPHARMA.SE

RiEN-möte i Portugal

Årets RiEN-möte hölls i portugisiska Fatima i maj. Kryss representant internationellt för zonterapi, Helene Rühling, var på plats och rapporterar från mötet.

ÅRETS MÖTE ÄGDE denna gång rum i en liten stad 11 mil norr om Lissabon. En pilgrimsstad som många runt om i världen vallfärdar till. Det var dock inte vårt mål i RiEN (Reflexology in Europe Network).

De länder som var representerade i år var, Portugal, Frankrike, Belgien, Holland, Tyskland, Italien, Wales, Danmark och Sverige.

Mötet var uppdelat i två dagar där organisationer hade möte en dag och skolor en annan.

Till nästa år ska vi försöka få med fler skolor på mötet vilket är viktigt för att få en överblick över utbildningsnivå och övrigt innehåll.

Den här gången skulle vi rösta om vi skulle fortsätta att vara ett nätverk eller en förening. Alla röster pekade enhälligt åt en förening. Anledningen till den här förändringen, som vi pratat om många gånger, är att få en större tyngd åt det vi gör. Se till att zonterapi tas på allvar i alla sammanhang.

RIEN HAR NU funnits i 24 år och det var dags för en förändring. Vi försöker att sätta upp nya mål för varje år och även se till att det blir en uppföljning.



Vi har en Etisk och en Utbildningsgrupp. De två sista åren har det pågått ett arbete med att skapa en "fotkarta" för att vi ska ha en egen för oss som är med i RiEN.

Detta är ett projekt som initierades av vår fina kollega Pirjo Söderman som lämnade oss hastigt för några år sedan efter en kort tids sjukdom.

På mötet så presenterades fotkartan och vi fick "tycka" om vi ville göra några ändringar. När den är klar kommer jag att publicera den för alla inom vårt förbund.

Viktiga frågor som alltid tas upp på RiENs möten är:

- **Miniminivå på utbildning, antal timmar teori och praktik**
- **Forskningsprojekt**

• Samarbete mellan länder

FORSKNING FÖREKOMMER BLAND annat i Wales, dock inte i RiENs regi. Där har man startat upp ett projekt som handlar om att man byter ut starka värktabletter för personer med långvarig värk mot zonterapibehandlingar.

Projektet sker på ett sjukhus i Wales och det är läkare som uppmanat till detta.

De anser att det inte går att ge mer medicin på grund av alla biverkningar.

Ledare för zonterapeuterna är Sue Alma Evans, centralia.org.uk

Webbsidan till det sjukhuset är: www.velindrecc.wales.nhs.uk

FOTNOT Det fullständiga protokollet finns på Kroppsterapeuternas hemsida.

TIPS PÅ WEBBSIDOR ATT BESÖKA

www.reflexology-europe.com
leilaeriksen.dk
www.nordicreflexology.org
www.icr-reflexology.org

En perfekt helg att avgöra om du ska slå in på en ny spännande yrkesbana.



Introduktionskurs i kinesiologi.

Tre intensiva dagar med **teori, klinik och praktik**. Du lär dig muskeltester och korrigerings tekniker för att återhämta rörelsen i axelpartiet, samt minska smärtimpulser. Du får en näringsföreläsning om smärta/inflammation/immunförsvar.

När: 16-18 november. KRY/medlemserbjudande – 50% rabatt!

Läs mer och anmäl dig via kontaktformulär på skolans hemsida:

sabineeducations.se

sabine rosén
UTBILDNINGAR



inFibra flyttar

Våra pappersprodukter tillverkas fortfarande lokalt
i Mölndal, men vår lagerbutik finns numera på:

ipapper.se

Vi bjuder alla KRY medlemmar på en gratis flyttgåva, den kan ni beställa på:

www.ipapper.se/kry.html



www.ipapper.se
info@ipapper.se
031-534370



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 vår och höst
i Stockholm och Göteborg



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

www.kairon.se



Vardagen som kroppsterapeut kan vara fysiskt krävande. Flera medlemmar har efterfrågat tips på enkel träning som kan avlasta och förebygga egna problem, så vi bad medlemmen Mathias Pettersson Holsten att sätta ihop ett träningsprogram i fyra delar med övningar specifikt utvalda för kroppsterapeuter!

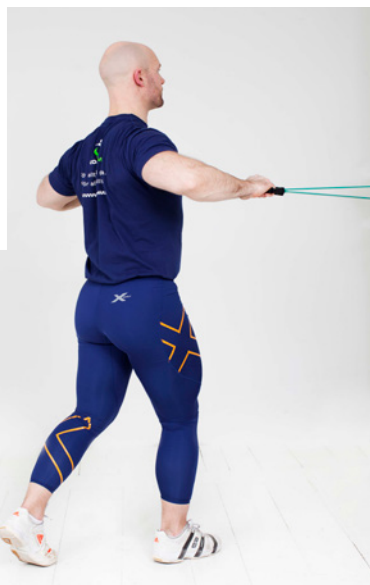
Kroppsterapeutens träningsspecial, del 3:

BRÖST- OCH LÄNDRYGG

Arbetet som kroppsterapeut är många gånger fysiskt krävande med ett monotont rörelsemönster och framåtlutade arbetsställningar. Brister dessutom den egna träningen kan det leda till obalans mellan bröst- och ländryggsmuskulaturen. För att minska slitaget på utsatt muskulatur och samtidigt optimera rörelsemönster och kraftutveckling är det därför viktigt att skapa muskulär balans mellan rygg och bröst. I denna tredje del i vår träningsserie med Mathias Pettersson Holsten på Coach M, fokuserar vi därför främst på att stärka muskulaturen i bröstrygg men inkluderar också en övning som tränar ländrygg tillsammans med baksida lår och rumpa.

1. HÖGRODD MED GUMMIBAND

Fäst gummibandet i höjd med nedre bröstbenskanten. Ta stöd med ett ben framför det andra, stark mage, sänkta axlar, raka armar och handleder. Dra ihop skulderbladen och vinkla ut armbågarna. "Knuffa" armbågarna bakåt för att klämma ihop skuldrorna den sista biten. OBS! Raka handleder genom hela rörelsen.



2. MELLERSTA TRAPEZIUS

Stå med fötterna höftbrett isär och med lätt böjda knän. Fäll överkroppen framåt, så att den är nästan eller helt parallell med underlaget. Stark mage, sänkta axlar, raka armar. Roterar armarna så att tummarna pekar utåt sidorna. Lyft armarna rakt utåt sidorna och fokusera på att dra ihop skulderbladen. Bromsa kontrollerat tillbaka. Tyngre alternativ: Använd hantlar.



3. RHOMBOIDEUS

Stå med fötterna höftbrett isär och med lätt böjda knän. Fäll överkroppen framåt, så att den är nästan eller helt parallell med underlaget. Stark mage, sänkta axlar, raka armar. Roterar armarna så att

lillfingrarna pekar snett utåt bakåt. Lyft armarna i denna riktning med fokus på att dra ihop skulderbladen. Breda kontrollert tillbaka. Tyngre alternativ: Använd hantlar.



4. RAKA MARKLYFT MED GUMMIBAND

Lätt böjda knän och håll gummibandet i axelhöjd nära kroppen. Stark mage. Fäll överkroppen framåt och putta ut rumpen bakåt uppåt för att sträcka i hamstring till ett naturligt stopp i muskeln. Res dig upp till upprätt position med hjälp av hamstring, rumpa och ländrygg.



Kör samtliga övningar i denna träningsserie (del 1, 2 och 3) som ett helt träningspass. Välj själv ordning mellan del 1-3 men kör varje del i sin helhet i den övningsordning som framgår i träningsserien. Utför 10-15 repetitioner i 3-4 set per övning. Kan du utföra fler än 15 repetitioner ökar du belastningen.

Genom att stärka M. transversus abdominis och M. rectus abdominis med hjälp av övning 1-3 i del 1 i träningsserien samt stretcha och massera eventuellt nedre delen av M. erector spinae avlastar du denna muskulatur samtidigt som du ökar dess rörlighet och cirkulationen i området.

Sugen på mer träningsinspiration?

Testa Coach M Online gratis!

Coach M Online är en komplett tjänst för hälsa och träning på nätet där du bland annat kan ta del av Mathias bästa och mest effektiva träningsprogram, få kostråd och hitta träningskompisar.

Ett provmedlemskap i Coach M Online är gratis i 14 dagar, därefter kostar det 249 kronor i månaden och kan avslutas när som helst, utan bindningstid.

Använd rabattkod "KRY2018" när du blir medlem och få samtliga träningsprogram i denna träningsserie uppladdade till din medlemsprofil på Coach M Online helt gratis + extra material från Mathias.



Läs mer och bli medlem på www.coachmonline.se

Hösten är här och vad kan passa bättre än en mustig vegogryta, en underbar kantarellpaj med massor av smak – och så förstås något till den söta tanden! Denna gång bjuder Mia Hagenmalm på små söta blåbärsbakelser som avrundning – helt oemotståndliga! Ät och njut!



Mia Hagenmalm är hälsorådgivare och bloggare (Riktig mat och hälsa på kurera.se)

HÖSTENS SMAKER ÄR HÄR!

Raw blåbärsbakelser 6 stycken

BOTTEN

1 dl mandelmjöl
18-20 dadlar
1 krm vaniljpulver
1 krm salt
1 msk smakfri kokosolja
1/2 msk pressad citronsaft

CASHEWGRÄDDE

2 1/2 dl naturella cashewnötter
(blötlagda minst 4 timmar)
1 dl flytande kokosolja
1 dl vatten
1 msk vaniljpulver
Blåbär eller andra bär för
garnering.

GÖR SÅ HÄR:

Botten: Mixa alla ingredienser till botten. Blir "degen" för torr, ha i några fler dadlar. Tryck ut massan i medelstora muffinsformar och ställ kallt.

Cashewgrädde: Häll av vattnet från cashewnötterna och skölj dem. Mixa alla ingredienser tills du har en len smet. Fyll formarna med "grädden" Ställ i frysen någon timme. Ta ut och toppa med bär.



Vegetarisk skördegryta 4 portioner



250 g morötter
250 g palsternackor
100 g kålrot
1 gul lök
1 röd lök
1 litet blomkålshuvud

2 vitlöksklyftor
1/2 röd chilifrukt
2 msk tomatpuré
1 tetra krossade
tomater
2 lagerblad

3 msk honung
2 dl vatten
2 dl rött vin
2 msk citronsaft
2 tärningar grönsaks-
buljong

ev tsk salt
1 krm svartpeppar
1 kruka färsk timjan
3 msk kokosolja
(neutral) till stekning
ev stora vita bönor

GÖR SÅ HÄR:

Skala alla rotfrukter och skär palsternacka och morötter i slantar och kålroten i centimeterstora kuber. Skala löken och klyfta den. Dela blomkålen i mindre buketter. Hacka en vitlöksklyfta och chilifrukten i mindre bitar.

Hetta upp kokosoljan i en stekgryta och fräs först chili och vitlök någon minut. Tillsätt övriga grönsaker och stek i oljan tills de mjuknat något. Tillsätt de krossade tomaterna, tomatpuré, lagerblad, honung, buljong och citronsaft. Pressa över den andra vitlöksklyftan. Tillsätt vatten och vin och rör om.

Koka upp och sänk värmen. Låt småkoka cirka 30 minuter tills grönsakerna är något mjuka men har tuggmotstånd. Tillsätt stora vita bönor mot slutet om du vill tillsätta protein i rätten. Smaka av med salt och peppar och låt allt bli varmt. Ta av från spisen. Tillsätt timjan och rör om.

Servera med potatis eller ris och sallad.

Glutenfri kantarell- och Västerbottenpaj 4-6 portioner

PAJBOTTEN:

2 dl majs mjöl
1 dl solroskärnor
125 g smör, skuret i
mindre bitar
3 msk vatten
1 dl ris mjöl
1 nypa salt

FYLLNING:

600 g kantareller
skurna i bitar
1 medelstor purjolök i
centimeterstora bitar
1 dl saltorkade
tomater i olja
1 dl bladpersilja,
finhackad
150 g Väster-
bottenost

ÄGGSTANNING:

3 ägg
2 dl grädd
1 dl mjölk
2 krm salt
2 krm cayennepeppar
Smör till stekning

GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till pajdegen i en mixer. Låt degen vila i kylan inlindad i plast ca 30 minuter.

Tryck ut degen i en pajform och nagga den med en gaffel.

Sätt formen i frysen ca 30 minuter.

Grädda pajskalet

i mitten av ugnen på 200 grader ca 10-12 minuter.

Ta ut och låt svalna.

Ansa, rengör och skär kantarellerna i mindre bitar. Hacka purjolöken i centimeterstora bitar.

Dela tomaterna och finhacka persiljan.

Stek kantarellerna i smör tills de får en gyllenbrun färg och salta.

Lägg med purjolök, tomat och persilja. Fräs en stund så att blandningen får färg.

Fördela kantarellblandningen över



pajskalet och strö sist över Västerbottenost. Vispa ihop ägg, mjölk och grädd med kryddorna till äggstanningen och häll över pajen.

Grädda i mitten av ugnen i 200 grader ca 35-40 minuter tills pajen fått en gyllenbrun färg och äggstanningen stelnat.

Maria Torshall är journalist med friskvård och hälsa som bevakningsområde.



"Varför välja antingen eller när det funkar med både och?"

Arnika mot blåmärken, naprapati för ryggen och echinacea mot förkylningen – men också penicillin mot borrelian efter ett fästingbett. Skolmedicin eller komplementära metoder? Jag vill ha både och.

När jag var 25 sa en naprapat till mig att jag riskerade att hamna i rullstol om jag inte tog hand om min skadade rygg. 30 år gammal var ryggen min största oro när jag skulle jag utsätta min kropp för den enorma påfrestningen av att bära och föda ett barn. Men en fantastisk osteopat tog hand om min rygg – och tipsade mig om en homeopat. Jag gick dit full av skepticism. Homeopaten såg mig djupt i ögonen, undrade om jag var en gotttegris (ja!) och om jag brukade sova gott om nätterna (ja!) och en rad andra frågor som kändes helt irrelevanta.

JAG TVEKADE NÄR jag hämtat ut mina piller och pulver från det homeopatiska apoteket, men min allmänläkare visade sig också vara utbildad homeopat och lugnade mig med att allt jag fått utskrivet* var helt ofarligt för både mig och babyn. Det var min första och lite slumpartade kontakt med integrativ vård – i London för snart 25 år sedan.

Världshälsoorganisationen uppmanar nu länder att satsa på integrerad vård. Det

"Det borde vara lika självklart att låta vården utgå från personen, att inse att vi alla är olika och behöver olika vård utifrån våra egna behov."

betyder vård som omfattar både skolmedicin och komplementära och traditionella metoder. I Sverige viftar vi gärna bort alternativen som "hokus pokus" – och Stockholms Läns Landsting har inte förnyat avtalet med det enda sjukhus som fanns för integrerad vård, numera Vidar Rehab. Mediciner som redan är godkända i EU måste ha nya svenska godkännanden, till orimligt höga kostnader.

Det borde vara självklart att bara ta till de starkaste medicinerna när vi verkligen behöver dem. Det borde vara lika självklart att låta vården utgå från

personen, att inse att vi alla är olika och behöver olika vård utifrån våra egna behov. Men så har den västerländska sjukvården inte funkat – och därför står vi där vi står nu. Med resistenta bakterier som på sikt är det största hotet mot allas vår hälsa. Forskningen om nya alternativ haltar eftersom pengarna saknas. Pengar finns i överflöd i läkemedelsindustrin, men mediciner som inte kan patenteras är inte intressanta för industrin.

JAG BLANDAR OCH ger sedan det där första mötet med homeopaten i London. Det tunga artilleriet, antibiotikan, sparar jag tills det verkligen behövs. Andra gånger behandlar jag öroninflammation med aconitum, huvudvärk med akupressur och myggbett med tea tree oil. Men när jag fick borreliabakterier efter ett elakt fästingbett förra sommaren var jag tacksam över antibiotikakuren.

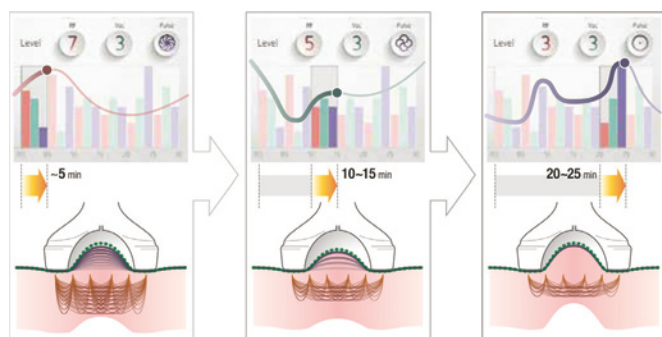
Varför välja antingen eller? När det funkar med både och?

*Kritiker kommer att invända att det var klart att det var ofarligt, eftersom homeopati "bara är sockerpiller". Till er vill jag bara säga: tro vad ni vill – om det var ren placeboeffekt som läkte min rygg så vill jag ha placebo varje dag i veckan, för det funkade. ●

Refit.



SAS (Safe Anti-Spark) Avancerad RF-energikontroll, SAS Technology, har utvecklats för att säkerställa kundens säkerhet och skydd mot eventuell gnistning. Detta förekommer vanligtvis med andra liknande enheter som använder RF-teknik på grund av instabila effektnivåer. B-fit är utrustad med SAS-teknik vilket gör att behandlare kan arbeta med ökat förtroende vid användande av högre frekvensnivåer.



RIDM (Redesign Integrated Dynamic Movement)
En unik funktion för att säkerställa en jämn och konsekvent behandlingsrutin där behandlaren har ett stöd i sin behandlingsrutin med hjälp av RIDM-tekniken. RIDM ger behandlaren möjligheten att konstruera egenutvecklade och anpassade program för behandlingen.



Flera handstycken
Handstycken finns i 3 storlekar (Stor, Medium och Små).



Dynamisk pulsering
Valfritt val av pulsnivåer är tillgängligt för att anpassa behandlingsprocedurer med minimala ljudnivåer.



MIMASS
BODY CONCEPTS

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

MEDICINSK LASER

Behandla smärta, värk och inflammation

Laserterapi påskyndar cellernas och kroppens självläkning och har många fördelar:

- Fantastiska behandlingsresultat
- Fysisk avlastning för terapeuten
- Ökade intäkter



CE märkta
kvalitetslaserar
tillverkade
i England
och Danmark

**KURS
INGÅR**
vid köp av laser



Utbilda dig i medicinsk laser

Diplomutbildning i tre steg

STEG 1 OKTOBER + NOVEMBER 2018

STEG 2 NOVEMBER 2018

STEG 3 VÅREN 2019

- Kostnadsfria informationskvällar
- Kostnadsfri Laserdemo
- Prova på! Låna en laser i tre veckor
- ONLINE-utbildning

