

Lymfyoga – onlinekurs

Varmt välkommen till kursen Lymfyoga!

I denna kurs kommer du få lära dig grundläggande strategier och tekniker för att öka ditt lymfflöde – för en optimal och välmående lymfhälsa. Det här är kursen för dig som vill ge ditt lymfsystem kärlek och stimulans. Kanske upplever du svullenhet eller andra symtom kopplat till lymfan och önskar få råd hur du i din vardag kan hjälpa lymfsystemet på traven för att boosta lymfcirkulation och undvika lymfvätskeansamlingar i kroppen.

Kursen är också till för dig som vill lära dig mer om lymfsystemet och hur det fungerar och vill få en förståelse för hur du kan förbättra din lymfhälsa på lång sikt. Kursen leds av Milla Floryd, erfaren yogalärare med en gedigen utbildningsbakgrund, bland annat inom basmedicin från Faluns Universitet, egenvårdskurser inom lymfvård, samt 500 h utbildning hos Yoga Medicine vilka håller sig uppdaterade med det senaste inom neuro, lymf- och fasciaforskning.

Kursen innehåller en pedagogisk kombination av teori och praktik och är uppdelad i föreläsningar, lymfövningar och en lymfstimulerande yogaklass.

I föreläsningarna kommer du att lära dig mer om lymfsystemet, dess funktioner och hur immunförsvaret och lymfsystemet hänger samman, samt hur du kan göra för att själv påverka lymfflödet.

I de praktiska delarna kommer du dels få ta del av lymfövningar, framtagna för att fungera som egenvård, och för att stimulera lymfvätskan och ge dig en extra lymfboost i vardagen. Lymfyoga är en lugn klass som syftar till att stimulera ditt lymfflöde och passar perfekt då du känner dig lite trött och behov av återhämtning.

Syfte med kursen

Genom att ta del av denna kurs kommer du få grundläggande kunskap och ökad förståelse för ditt lymfsystem. Kursens praktiska moment syftar till att ge dig verktyg och råd i hur du kan öka och stimulera lymfflödet i kroppen, i kombination med närande återhämtning i de praktiska momenten.

Vem kan ta del av kursen?

Detta är en kurs för dig som är nyfiken på att lära dig mer om lymfsystemet, hur lymfsystemet hänger ihop med immunförsvaret, men också för dig som vill få konkreta råd i hur du kan ge lymfsystemet hjälp på traven och öka ditt lymfflöde. Kursen passar även dig som vill förebygga stagnation i lymfflödet och önskar få tips och råd i att hantera detta framåt.

Obs. Om du upplever återkommande eller kroniska problem med ödem så är vår rekommendation att du tar kontakt med sjukvården.

Mål med kursen

- Öka din kunskap om lymfsystemet och dess anatomi
- Få förståelse för hur immunförsvaret och lymfsystemet hänger samman.
- Få verktyg med syfte att stimulera lymfflödet.
- Ta del av rutiner och klasser att inkorporera i din vardag för långsiktig och välmående lymfhälsa.

Kursens upplägg

Kursen består av två delar – en teoretisk och en praktisk del. I den teoretiska delen lägger vi grunden i lärorika föreläsningar och fördjupande läsning, för att sedan guidas vidare i övningar och klasser i den andra delen:

- **Del 1 – Lägg grunden:** Grundläggande kunskap om lymfsystemet.
- **Del 2 – Praktisera lymfstimulans:** Praktiska övningar & klasser att väva in i vardagen.

Kursen är uppbyggd med syfte att du som deltagare ska få möjlighet att blanda teori och praktik längs med vägen. Du behöver alltså inte följa kursens ordning om du inte känner att du vill separera teori och praktik.

Accesstid

Du har tillgång till kursinnehållet under tre månader. Därefter har du möjlighet att köpa kursen igen med 30% rabatt om du önskar ta del av innehållet under en längre tid.

Mer om Milla

Vill du veta mer om Milla Floryd kan du läsa mer om henne [här](#). Hos Yogobe har Milla även tagit fram kursen [Sekvensering för yogalärare](#).