

Det lilla företaget med det stora hjärtat

Eva Demburg

Massör, instruktör och inspiratör



- Lymflödesmassage
- Muskulär massage
- Medicinsk laser
- Cellulitkoppning
- Lymfatisk yoga
- Yinyoga
- Gruppträning
- Privatlektioner
- Workshops
- Föreläsningar
- Företagspaket
- Återförsäljare av
TrendRehab produkter

Strong  **Healthy**
INSIDE OUT

Tel: 070-383 96 74 - Mail: kontakt@strong-healthy.se

Lymfflödesmassage

Lymfflödesmassage gör att slaggprodukter, toxiner och överflödigt vätska lättare förs ut ur kroppen.

Detta medför att svullnader, värk, ödem, infektioner, trötthet och extra vätskeansamlingar i kroppen minskar. Massagen sätter igång vårt lugn och ro-system, stärker immunförsvaret, förbättrar tarmfunktionen och ger energi.

Med djupandning, tryck, växlande rörelser, pumpningar och strykningar längs med muskeln mot lymfnodstationer sätts lymfflödet igång.

Efter en lymfflödesmassage kan man känna sig lättare i kroppen eftersom vätska, toxiner och fett försvinner via urinen.

Vid tillägg av koppning reduceras celluliter och huden blir slätare. Åderbräck som också är en överbelastning av lymfsystemet kan ljusna och göra mindre ont. Bara för att nämna några av de positiva saker som kan hända när ditt lymfflöde kickar igång.

Vid ditt första besök får du med dej instruktioner i egenvård med individuella råd så att du kan underhålla lymfsystemet mellan behandlingarna.

Kombinera med fördel lymfflödesmassage med muskulär massage, Medicinsk laser, Yinyoga eller koppning.

Läs mer och boka kombinationsbehandlingar på Bokadirekt.



Muskulär massage

Med hjälp av knådningar, strykningar och tryck förebyggs och motverkas spänningar. Som komplement i behandlingen använder jag koppor, kinesiologitejpning, laser, liniment och handdukstryck vid behov. Utöver massagen ges råd om stretching/rörlighet.

Massage är avslappnande, läkande och förebyggande, helt utan biverkningar där lugn och ro-hormonet oxytocin frisätts. Du som kund kan önska valda områden och önskat tryck av massagegrepp. Kombineras med fördel med Medicinsk laser.

Fysiska: Ökar blod- och lymfcirkulation, stärker immunförsvar, reducerar spänningar, smärta, tränings- och muskelvärk.

Psykiska: Ökar avslappning och välbefinnande, reducerar och motverkar stress, påverkar nervsystemet positivt.

Du kan vid den mer mjuka avslappningsmassagen välja till aromaoljor.

Läs mer om mina olika behandlingar och boka på Bokadirekt.

Företagspaket

Strong & Healthy erbjuder företagsmassage, Yinyoga, rörlighetsövningar, gruppträning, föreläsningar, workshops och friskvårdsdagar för din personal.

- Möjligheten att kunna ta en massage eller träna under arbetstid minskar på vardagsstressen och pausen ökar dessutom produktiviteten hos din personal under arbetsdagen.
- Öka kreativitet och fokus hos din personal med yinyoga, rörlighet, lymfatisk yoga/kontorsyoga. Det minskar dessutom värk och stelhet vilket leder till ökad effektivitet.

- Anordna en Friskvårdsdag för din personal. Det ger inspiration till en hälsosammare livsstil vilket minskar sjukfrånvaro på lång sikt. Ofta ger de roliga övningarna en teambildande effekt som också ökar sammanhållningen på jobbet.

Kontakta mig för offert på halvdagar på företaget eller Friskvårdsdagar. Tillsammans med kompetenta kollegor i branschen skapar vi magi för din personal i hälsans tecken.

Tillägg

Medicinsk laser (icke-invasivt ljus) används för att minska smärta och inflammation och är ett bra komplement vid olika typer av behandlingar. Laserljuset har många positiva effekter på celler och vävnader genom att det ökar energiproduktionen i cellen. Därmed förbättras och påskyndas läkningsprocesser, smärttillstånd bryts och immunförsvaret stärks.

Koppning är en effektiv och enkel metod att reducera uppkomsten av celluliter. Löser upp bindväv och ett stagnerat lymfsystem, drar ut slagprodukter, skalar av döda hudceller så huden blir smidigare och fastare i formen. Koppning mjukar upp spänd muskulatur och sätter igång cirkulationen i kroppen.

Leukotejp följer lymfflödet i kroppen. Det ger en ständig massage som expanderar komprimerade kapillärer och lymfkärl.

Kinesiologitejp korrigerar muskelspänning, lindrar smärta och förbättrar blod- och lymfcirkulationen.

Chi-maskin och IR-tunnel Boka som tilläggstjänst till behandling. Läs mer på hemsidan/Bokadirekt.

Återförsäljare TrendRehab Beställ produkterna av mig via mail och få leverans hem. Se www.trendrehab.se

Läs mer och boka kombinationsbehandlingar på Bokadirekt.



Yoga och gruppträning



Lymfatisk yoga

Klassen startar med andning och egenmassage för att aktivera lymf-flödet i kroppen. Mjuka yogaflöden som passar de flesta och avslutas med en kort avslappning då lymfsystemet jobbar som bäst när vi befinner oss i "lugn & ro systemet".

Lymfatisk yoga passar utmärkt för stela kontorskroppar!

Läs mer om träningsformerna på www.strong-healthy.se

Gruppträning

Privatlektioner och gruppträning erbjuds för privatpersoner och företag. Jag kan komma till er vid gruppbokningar efter överenskommelse där det finns tillgång till lokal.

Jag instruerar bl.a. i: afromoves, box, corestrenght, dynamisk rörlighet, tabata fys, cirkelstyrka.

Yinyoga

Fokus på närvaro, andning och passiv stretch i positioner där vi stannar i upp till 5 minuter för att mjuka upp vår bindväv och en stel kropp.

Yinyoga är effektivt vid en hektisk livsstil och som komplement till annan fysisk motion.



Övriga tjänster

Föreläsningar

Hälsoföreläsningar för privata grupper eller företag. Kontakta mig för upplägg och offert.

Exempel:

- Upptäck ditt storslagna lymfsystem
- Balans, lust och energi (i vardagen)

Event

- Retreat med yoga och gong
- Yoga i saltrum
- Hålsoboost med träning och yoga

Workshops

Jag håller workshops i Stockholm och i Strängnäs. Boka mig för privata event. Jag tillhandahåller kursmaterial, massagebänk, och övrigt som kan behövas för er workshop.

Exempel:

- Egenvård lymfsystem
- Koppning för hemmabruk
- Träningsinspirationsdag
- Kompisdag med hälsotema



Se aktuella event och läs mer på www.strong-healthy.se

EVA DEMBURG STRONG & HEALTHY INSIDEOUT

Stockholm Saltspå: Kornhamnstorg 49, Gamla stan - Bodils fotvård Farsta: Torsbygatan 36, Farsta centrum
Strängnäs: Centrala strängnäs förfrågan via mail - Värmdö: Säbystigen 3, Ingarö

Tel: 070-383 96 74 - Mail: kontakt@strong-healthy.se

Webb: www.strong-healthy.se - Swish: 123 189 51 27 - BG: 359-9768

Strong  **Healthy**
INSIDEOUT