



BERGOVIST

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

## Massage till husbehov

Bli familjens och släktens stresslösare! Lär dig grunderna inom klassisk svensk massage och börja praktisera dina kunskaper. Detta är en utbildning som är lätt att ta till sig och har för många varit en aha-upplevelse. Efter att ha gått utbildningen kan du utföra en enkel avslappningsmassage på hela kroppen. Många som går utbildningen fastnar för området och vill lära sig mera.

Kursledare är massageterapeuten Conny Swenson som har mångårig erfarenhet både som terapeut och som lärare.

Funderar du på att gå en längre massageutbildning är denna kurs ett utmärkt tillfälle att prova på massage innan du bestämmer dig. Har du gått "Massage till Husbehov" får du dessutom 1000 kronor rabatt på vår "Friskvårdsmassör med idrottsprofil" eller någon av våra yrkesutbildningar om den påbörjas inom ett år!

### Kursinnehåll

**Teori:** Grundläggande anatomi och fysiologi. När är massage bra? När bör man inte massera. Massagens medicinska effekter.

**Praktik:** Arbete vid massagebänk. Massagens grundgrepp, enkel massage på ett säkert sätt. Massage för stela axlar och nackar, som smärtlindring, cirkulationsökning och som avslappningsmetod.

### Kursdatum och priser

Denna kurs anordnar vi på olika ställen i landet, alltså inte bara i Linköping. Följande kurser och kursorter finns att välja på just nu:

**Datum, plats:** 10-11 mars 2012 i Linköping  
**Kostnad:** 1 400 kronor

### Information och anmälan

För mer information ring oss på 013-137506 eller e-mail [info@massageutbildningar.se](mailto:info@massageutbildningar.se). Specifika frågor om kursinnehållet hänvisar vi till Conny Swenson, telefon 013-317533 eller e-mail [conny.swenson@massageutbildningar.se](mailto:conny.swenson@massageutbildningar.se).

Anmälan gör du genom att skicka in nedanstående anmälningsstalong eller genom att kontakta oss via telefon eller e-mail. Vi tar emot max 22 elever per kurs.

---

### Anmälan till Massage till Husbehov 10-11 mars 2012 i Linköping

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mailadress: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

datum

\_\_\_\_\_

underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress:

Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar, Bangårdsgatan 6A, 582 77 Linköping

Telefon: 013-137506, e-mail: [info@massageutbildningar.se](mailto:info@massageutbildningar.se)

Hemsida: [www.massageutbildningar.se](http://www.massageutbildningar.se)