

# LymfYoga Hösten-23 med Annica Ullbors

Jag heter Annica Ullbors och bor i Krogsbol vid Faringe Kyrkby.

Jag driver mitt företag alittlebitgreener sen 2019 och brinner för att sprida helhetshälsa till ung som gammal. Jag är bla utbildad yogalärare, kostrådgivare, massagebäddsterapeut, breathwalk-instruktör samt arbetar med testbaserad hälsa. Ni hittar mig på Krogsbol Hälsostudio hemma på gården samt olika samarbeten jag gör med andra terapeuter både på lokal och online.

Med min LymfYoga vill jag att du ska få igång flödet i kroppen.

Ett bra flöde är förutsättningen för en väl fungerande kropp. Kroppen blir mjukare, smidigare och lugnare. Det är aldrig försent att förbättra flödet.

Genom mjuka rörelser, andningsövningar samt avslappning får vi igång kroppens lymfsystem. Vårt lymfsystem har ingen egen "motor" utan det är andning och rörelse som driver lymfsystemet i kroppen.

Lymfsystemet har stor betydelse för vårt immunförsvar och städar även bort skräp från kroppen. Det är ett viktigt system att ha bra flöde i, men alla känner fortfarande inte till hur viktigt vårt lymfsystem är. Det vill jag ändra på och lära dig vad du kan göra för din kropp <3

På Regionens sida 1177 kan du läsa mer om lymfsystem.

[Så fungerar lymfsystemet - 1177](#)

På LymfYoga görs rörelserna mestadels sittande eller liggande på en yogamatta men även lugna vridningar och böjningar stående.

Du anpassar rörelserna efter din kropp och din förmåga. Du är på Lymfyoga enbart för din skull.

Stol går jättebra att använda under passet också.

Passet kommer vara en timme långt där vi startar med andningsövningar, sen gör vi mjuka rörelser och avslutar passet med avslappning.

Jag hoppas du blir nyfiken på lymfsystemet och hur du kan hjälpa kroppen att förbättra sitt flöde.

Vill ni kika mer på min verksamhet så hittar ni mig på Facebook:

[\(5\) Krogsbol Hälsostudio - Unna Dig Hälsa | Facebook](#)

Hör av dig om du har några funderingar och frågor 😊

Med vänliga hälsningar

Annica Ullbors

Rudboda Krogsbol 9, Almunge

Mobil: 0708733497

LymfYoga Hösten-23

Start:

V.38

Tid:

Tisdagar kl 10-11

Plats:

Knutbygården alt. Faringe bygdegård

Priser:

130kr/ gång

7 ggr för 700kr (ingår även 30 min Massagebädd värde 400kr)

Termin 12 ggr för 1000kr (ingår även 1 h SPA med IR-Bastu och Massagebädd värde 900kr)

Allt gott!

Annica