KUNSKAPSMÅLTID – TEMA LUGN OCH RO

Konsten att varva ned

Vid den här måltiden får du en glimt in i kroppens lugn- och rosystem. Forskning tyder på att hormonet oxytocin, som frisätts vid till exempel beröring, värme och avslappning, kan starta goda cirklar i kroppen. Hormonet förknippas med läkning, återhämtning, matsmältning, minskad smärta och att vi blir vänligare och mer sociala. Bara så lite som några djupa andetag kan bidra till att ge lugn.

Föreläsare: Maria Jernsdotter Björklund, leg. sjuksköterska med inriktning mage och välbefinnande.

Tidsåtgång: Från en kvart till en timme. Välj det som passar för er kunskapsmåltid: förlängd frukost, lunch, fikastund eller middag.

Plats: Warbro Sjösala som ligger mellan Flen och Katrineholm. Eller hos er som ordnar en egen lokal.

Sagt om Konsten att varva ned:

”Jag visste inte att det går så lätt att starta goda cirklar i kroppen.”

”Användbara råd hur jag får kroppen att komma ned i varv.”

”Jag mår bättre i magen när jag lyckas slappna av.”

För mer information och bokning, kontakta Maria.



Maria Jernsdotter

VÅRDUTVECKLING
KUNSKAPSMÅLTIDER · FÖRELÄSNINGAR · MATRESOR

maria@jernsdotter.se · Mobil 070-339 19 98
byakoket.se/maria-jernsdotter
Instagram: Jernsdotters