

Kurser i behandling till husbehov

Under 2025 kommer jag att hålla 4 kurser i behandlingar till husbehov där jag går igenom hela kroppen i fyra olika delar. Behandlingarna Du kommer få lära dig är enkla men effektiva sätt att behandla vardagliga besvär som Du själv och Din omgivning kan uppleva och lida av.

Målsättningen är att Du ska kunna behandla för att lindra, bota och eller förebygga allehanda åkommor samt få en större kunskap om kroppen och dess funktioner.

Du behöver inte ha några förkunskaper för att vara med!

/Catharina Plan

Del 1

Vi kommer gå igenom huvud, käkleder, nacke och skuldror och Du kommer lära Dig att behandla muskler som ger:

Spänningshuvudvärk
Migrän
Tandvärk
Bihålebesvär
Smärta och domningar ut i armar, armbågar samt händer
Nacksmärta/Nackstelhet/Nackspärr
Stressrelaterad spänning

Lärare: Catharina Plan, leg. kiropraktor

Datum: 1/3-25

Plats: CAP Kiropraktorkliniken AB, Lyckeåborgsvägen 65, 37192 Karlskrona

Tid: 10-15

Kostnad: 1250:- per person. Kompendium samt större fika ingår.

Del 2

Vi kommer gå igenom brösttrygg, axlar, armar och händer och Du kommer lära Dig behandla muskler som ger:

Nackspärr
Bröstsmärta
Andningsbesvär
Axelsmärta
Nedsatt rörlighet/styrka i axlar
Tennisarmbåge
Domningar i armar samt händer
Nedsatt kraft/smärta i armbåge samt händer

Vi kommer även lära oss konsten Gua Sha där man använder ett verktyg för att skrapa upp gamla blödningar/stagnationer för att hjälpa kroppen att läka.

Lärare: Catharina Plan, leg. kiropraktor

Datum: 24/5-25

Plats: CAP Kiropraktorkliniken AB, Lyckeåborgsvägen 65, 37192 Karlskrona

Tid: 10-15

Kostnad: 1250:- per person. Kompendium samt större fika ingår.

Del 3

Vi kommer gå igenom buk, bäcken samt höfter och Du kommer lära Dig behandla muskler som ger:

Ryggskott
Magont
Förstoppning
Mensvärk
Ljumsksmärta
Höftsmärta
Falsk ischias
Nedsatt kraft i benen
Nedsatt rörlighet i höft och bäcken
Andningsbesvär

Lärare: Catharina Plan, leg. kiropraktor

Datum: 13/9-25

Plats: CAP Kiropraktorkliniken AB, Lyckeåborgsvägen 65, 37192 Karlskrona

Tid 10-15

Kostnad: 1250:- per person. Kompendium samt större fika ingår.

Del 4

Vi kommer gå igenom ben, knän samt fötter och Du kommer lära Dig behandla muskler som ger:

Nedsatt kraft i ben
Knäsmärta
Bristningskänsla
Vadkramper/Vadstelhet
Benhinnebesvär
Smärta/kramp i fötter
Hälsporre

Lärare: Catharina Plan, leg. kiropraktor

Datum: 15/11-25

Plats: CAP Kiropraktorkliniken AB, Lyckeåborgsvägen 65, 37192 Karlskrona

Tid: 10-15

Kostnad: 1250:- per person. Kompendium samt större fika ingår.

Hur bokar jag upp mig?

Det finns två sätt:

1. Anmälan till samtliga kurser. Maila till mig på kiropraktorklinikenab@gmail.com och anmäl dig till samtliga fyra kurser. När du har fått svar av mig att plats finns så betalar du in 2000:- som anmälningsavgift till Swish 1234 83 1616 eller BG 5144-4719. Märk inbetalningen med ditt namn! Platsen är din när avgiften är betald. Du erhåller en rabatt på 200:- om du väljer att göra på detta vis. Resterande kursavgift (750:-/delkurs 1-3, 550:-/delkurs 4) betalas på plats på kursdagen. Anmälan är bindande!
2. Anmälan till enstaka kurser. Maila till mig på kiropraktorklinikenab@gmail.com och anmäl dig till valfri kurs. När du har fått svar av mig att plats finns så betalar du in hela kursavgiften på 1250:- till Swish 1234 83 1616 eller BG 5144-4719. Märk inbetalningen med ditt namn och delkurs. Platsen är din när avgiften är betald. Anmälan är bindande!

Välkomna!

