

## Klassisk massage

Vi kommer ut på ert företag och masserar på plats, därmed inga restider för de anställda. Klassisk massage innebär att hud och muskler bearbetas både ytligt och djupt i form av strykningar, tryckningar och tånjning för att musklerna ska slappna av och cirkulationen stimuleras.

### Positiva effekter som massagen kan ge:

- Sänkta nivåer av stresshormon
- Sänker blodtrycket
- Bättre sömn
- Minskad risk för skador vid träning
- Förbättrad kroppshållning
- Avslappning
- Minskad muskelspänning
- Ökad blodcirkulation
- Minskad smärta och värk
- Stärkt immunförsvar
- Ökad koncentrationsförmåga

### Varför massage till anställda?

- Bidrar till sänkta sjukskrivnings- och rehabiliteringskostnader.
- Bidrar till en bättre arbetsmiljö i form av ökad trivsel och välbefinnande.
- Personalen känner sig omhändertagna och uppskattade.
- Personalförmån = lättare att behålla och rekrytera personal.

**Massage är avdragsgillt för arbetsgivare sedan 1 Jan 2004.**

## Taktil massage

Originalmetoden, TAKTIPRO, är en mild massage, med varsamma strykningar som aktiverar beröringsreceptorerna i huden. Anpassat efter varje individ ges massagen med respekt, omtanke och lyhördhet. Genom taktiprorörelserna frisätts oxytocin som stimulerar smärtlindring och det parasympatiska nervsystemet -motpolen till adrenalinpåslag och stress. Med händerna som arbetsredskap och i lugnt tempo ges metoden efter en bestämd struktur som är utvecklade efter hudens dermatom. Under massage är kroppen "inboad" i handdukar och filter, förutom den kroppsdel som masseras. Det ger skydd, trygghet och värme samt stärker kroppsuppfattningen.

### Effekter som ofta ses:

Avslappning, bättre sömn, förbättrad mag-tarmfunktion, sänkt blodtryck, stärkt positiv kroppsuppfattning, ökad självkänsla, mindre stress, smärtlindring, mindre oro och ångest och ett ökat välbefinnande!

## Utbildning i sittande massage

Idag är det vanligt förekommande med värk i rygg, nacke och axlar inom en rad olika yrkesgrupper. Vi kommer ut till ert arbetsplats och utbildar grupper i sittande massage. Denna form är användbar då personalen själva på ett enkelt sätt kan ge varandra 10-15 minuters välbehövad massage. Det sätter igång blodcirkulationen och kan förebygga stelhet och värk.

Att utbilda medarbetarna i sittande massage är en perfekt åtgärd då man som företag vill arbeta aktivt med hälsa.

---

### Kontaktinformation och intresseanmälan (bokning)

Katarina Holgersson

Telefon: 070-690 15 16 | E-post: katarina@livsstilsbyran.se | Hemsida: [www.livsstilsbyran.se](http://www.livsstilsbyran.se)