

Hormonkurs med Louise Edlund hos Ullis Karlsson på PlainYoga i Bromma lörd den 27/9 kl. 9-16.30



Hormonell och kemisk obalans leder till beteenden där vi kvinnor inte ens har tillgång till oss själva. Midjan försvinner, humöret och sömnen krånglar, koncentration och tankeskärpa sviktar, hud och slemhinnor i hela kroppen påverkas.

Louise Edlund är kost- & näringsrådgivare samt coach och har sedan många år regelbundna läraruppdrag för mf Hälsoutbildningar AB. Hon har specialiserat sig på kvinnohälsa och hormoner i sitt klientarbete, håller kurser, föreläsningar, gör salivtester och övergripande hälsogenomgångar för privatklienter. Är uppskattad för sitt brinnande intresse och viljan att sprida kunskap om kvinnohälsa och driver fb forumet: Louise Edlunds hormonforum med 1370 medlemmar.

Louise kommer lotsa dig genom hormondjungeln och förklara det krångliga så att alla kan förstå. Vi kommer även in kort på mannens hormonella obalanser. Kursens nivå är för allmänheten, kräver inga förkunskaper och passar alla kvinnor mellan 20—c a 70 som vill lära mer om sig själva eller för nära och kära som inte mår riktigt bra.

Ur programmet: våra olika hormonella faser, skillnaden bioidentiska hormoner och läkemedel, om man vågar ta extra hormontillskott eller inte, hur kosten påverkar, vad sjukvården gör och inte gör, samarbetet mellan äggstockar, binjurar och sköldkörtel, vilka kosttillskott som kan vara aktuella för vissa obalanser samt andra “verktyg” för att må bra, stress o sömnens påverkan, kort om mannens klimakterium—andropausen, hur obalanser mellan könshormonerna yttrar sig och mycket mera. Det blir en intressant, intensiv dag med mycket nya insikter. Louise tipsar även om bra produkter för egenvård.

Tag med dig papper och penna.

Kursen genomförs som en föreläsning med lunchpaus. Du kommer få underlag så att du enklare kan följa med. Lunchrestauranger finns i närheten.

Pris: 1300:- inkl. moms. Anmälan är bindande men kan överlåtas till annan person. Mot uppvisande av sjukintyg återbetalar vi 900:- Adm.avgift på 400:- återbetalas ej.

Anmälan/bokning: Anmälan och betalning direkt till Ullis Karlsson plainyoga@live.se, www.plainyoga.se, tel: 073 6938 449 — max 18 sittplatser.
Sista anmälningdag 31/8. Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurs vid för få anmälda, då med full återbetalning.

Plats: PlainYoga, Stopvägen 52 i Bromma, Sthlm.
T-bana: Brommaplan eller Abrahamsberg.
Vi börjar 09.00 prick!

Mer info om kursinnehåll: kontakta@louiseedlund.se, www.louiseedlund.se,
Tel: 0730 240311

Varmt välkommen till vår spännande hormonlördag!