

Å LEVE BEDRE MED LIPØDEM

En praktisk guide til hverdagen

Føler du deg overveldet av alt du skal og ikke skal gjøre med lipødem?

Kanskje du trener, men blir ikke bedre.
Kanskje du spiser sunt, men fortsatt ikke føler at kroppen samarbeider.
Kanskje du har prøvd mye – men savner struktur, trygg veiledning og noen som hjelper deg å forstå hva som faktisk kan fungere for deg.

Dette kurset er laget for deg.



Et 6-ukers program for deg som ønsker å forstå kroppen din **bedre, finne ut hva som faktisk fungerer for deg – og få en mer håndterbar hverdag med lipødem.**

Du får kunnskap, konkrete verktøy og veiledning som hjelper deg å gå fra **informasjon og usikkerhet til forståelse og handling.**

5 MODULER • 6 UKER • 5 LIVE Q&A



Modul 1 – Forstå kroppen din

Grunnforståelse av lipødem og hevelse – og hvorfor riktige tiltak avhenger av riktig forståelse.



Modul 2 – Bevegelse uten forverring

Lær mer om trening og bevegelse som kan støtte kroppen din – uten at målet er å presse kroppen mest mulig.



Modul 3 – Mat som støtter kroppen din

Forstå hvorfor slanking ikke løser problemet, og hvordan kosthold kan være en del av en helhetlig tilnærming.



Modul 4 – Hverdagsverktøyene

Konkrete verktøy for egenbehandling og selvmanagement – og hvordan du kan integrere tiltak i hverdagen.



Modul 5 – Når sykdommen påvirker mer enn kroppen

Om hvordan lipødem kan påvirke tanker, følelser, selvbilde og livskvalitet – og hvordan du kan finne mer balanse.



ANN-KATRIN SCHIMMELE
fysioterapi, lymfedrenasje og trening



DETTE FÅR DU

- ✓ Videoleksjoner du kan se når det passer deg
- ✓ **5 Live Q&A – torsdag kl. 19.00–20.00**
- ✓ Mulighet til å stille spørsmål og få faglig veiledning underveis
- ✓ Konkrete treningsøker og praktiske tiltak
- ✓ Kostholdsplan og oppskrifter
- ✓ Bonusmaterieell og nyttige ressurser
- ✓ Tilgang til **Inner Circle – lukket Facebook-gruppe**
- ✓ Fellesskap med andre som lever med lipødem



FAGLIG FORANKRET – IKKE BASERT PÅ SYNSING

Kurset bygger på forskning, kroppens fysiologi, treningsvitenskap og kostholdslære – kombinert med **over 15 års erfaring som fysioterapeut**, mer enn **13 års arbeid med lipødem** og erfaring som både pårørende og lipødem-fighter.



Målet er ikke at lipødem skal ta mer plass i livet ditt. Målet er at du skal forstå kroppen din godt nok til at du etter hvert kan føle deg tryggere – og kanskje la lipødem få litt mindre plass.



OPPSTART

Uke 39 – første modul blir tilgjengelig



LIVE Q&A

Torsdag kl. 19.00–20.00
1. oktober
8. oktober
15. oktober
22. oktober
29. oktober 2026



PRIS

EARLY BIRD – 4 490 kr

For eksisterende pasienter

INTRODUKSJONSPRIS – 4 999 kr

ORDINÆR PRIS – 5 999 kr



DETTE FINNER DU I BROSJYREN

En liten reise gjennom kurset

01

Kjenner du deg igjen?

Når du har prøvd mye, men fortsatt føler deg usikker på hva som faktisk fungerer.



02

Hva er målet?

Fra å kjempe mot kroppen til å forstå, lytte og støtte den.



03

Fra forståelse til handling

De 5 modulene og 36 leksjonene som bygger kunnskapen steg for steg.



06

Ressurser og fellesskap

Bonusmateriale, ressursbank og Inner Circle – også for deg som ønsker å gå videre.



05

Tid til å prøve

Hvorfor du får seks uker – og hvorfor læring trenger tid til å bli erfaring.



04

Mer enn videoleksjoner

Slik fungerer modulene, Live Q&A og Inner Circle gjennom de seks ukene.



07

En historie fra virkeligheten

Hvordan økt forståelse kan endre forholdet til egen kropp og sykdom.



08

Hvem står bak?

Bli kjent med meg, min faglige bakgrunn og hvorfor jeg har laget dette kurset.



09

Er kurset for deg?

Hvem som kan ha nytte av kurset – også deg som lever med lymfødem.



10

Praktisk informasjon

Alt du trenger å vite om oppstart, innhold, pris og påmelding.



FRA INFORMASJON
TIL FORSTÅELSE.

FRA FORSTÅELSE
TIL HANDLING.

KJENNER DU DEG IGJEN?

Du har kanskje blitt vant til å tenke at du bare må prøve litt til.

- ✓ Finne den riktige treningen.
- ✓ Den riktige maten.
- ✓ Det riktige tiltaket.
- ✓ Den riktige behandlingen.

Så prøver du.

Kanskje det fungerer en stund.

Kanskje det ikke fungerer i det hele tatt.

Kanskje du blir usikker på om du gjør for mye – eller for lite.

Og når du finner nye råd, nye anbefalinger eller hører om noe som har hjulpet andre, begynner du kanskje å lure:

«Burde jeg gjøre det også?»

Det er lett å bli gående i en slags runddans av råd, tiltak og forventninger.

Du vil gjerne gjøre det som er best for kroppen din. Men samtidig kan det være vanskelig å vite **hva som faktisk er relevant for akkurat deg.**

For lipødem er ikke likt fra person til person.

Det som hjelper én, trenger ikke være riktig for en annen. Og det som ser enkelt ut på papiret, er ikke alltid like enkelt å få til i hverdagen.

Kanskje det derfor ikke handler om å gjøre mer. Kanskje det handler om å forstå mer.

Om å se sammenhengen mellom kroppen, bevegelse, mat, egenbehandling og hverdagen – og gradvis finne ut hva som fungerer for *deg*.



Du trenger ikke gjøre alt riktig.

Du trenger å finne ut hva som er riktig for *deg*.



HVA ER MÅLET?



Å lære å lytte til kroppen din – igjen.

Når du lever med lipødem, kan det være lett å miste tilliten til kroppen.

Du kjenner kanskje at kroppen reagerer, men er usikker på hva den prøver å fortelle deg.

- Er du sliten fordi du har gjort for mye?
- Trenger kroppen mer bevegelse – eller mer restitusjon?
- Hvorfor føles beina tyngre i dag enn i går?
- Hva hjelper egentlig når kroppen er hoven, øm eller tung?

Målet med kurset er ikke at du skal lære deg enda flere regler du må følge.



Målet er at du skal bli bedre kjent med kroppen din.



Slik at du kan:



LYTTE

Legge merke til signalene kroppen gir deg – uten å ignorere dem eller bli redd for dem.



FORSTÅ

Få kunnskap som gjør det lettere å forstå hva kroppen forsøker å fortelle deg, og hvorfor den kan reagere som den gjør.



STØTTE

Lære konkrete verktøy og tiltak som kan hjelpe deg å møte kroppens behov i hverdagen.



TILPASSE

Lære å justere aktivitet, trening, mat, egenbehandling og restitusjon etter hvordan kroppen faktisk har det.



JOBB MED KROPPEN DIN – IKKE MOT DEN

Du skal ikke lære å presse kroppen til å gjøre det du vil.

Du skal lære å samarbeide med den.

For kroppen din er ikke problemet som skal overvinnes.

Den er utgangspunktet du skal lære å forstå.

Og jo bedre du forstår kroppens signaler, desto lettere kan det bli å ta valg som støtter deg – i stedet for å kjempe mot kroppen hver dag.



Målet er ikke en perfekt hverdag.

Målet er større trygghet, bedre forståelse og flere verktøy til å håndtere hverdagen med lipødem på en måte som fungerer for deg.

FRA FORSTÅELSE TIL HANDLING



5 moduler | 36 leksjoner | 6 uker

Kurset er bygget opp steg for steg.

Først skal du forstå mer av kroppen din.
Deretter lærer du hvordan du kan bruke
denne kunnskapen til å tilpasse bevegelse,
mat og egenbehandling - og hvordan du kan
håndtere de dagene og situasjonene som
ikke går helt etter planen.



Målet er ikke at du skal gjøre alt.

**Målet er at du skal få kunnskap nok til
å lytte til kroppen din, forstå signalene og
velge verktøy som kan støtte deg.**

Gjennom kurset bygger du gradvis opp en
verktøykasse du kan bruke videre - også etter
at de seks ukene er over.



Kurset handler ikke om å gi deg
enda flere ting du må gjøre.

**Det handler om å gjøre deg tryggere på å
finne ut hva som fungerer for deg.**

MODUL 1



FORSTÅ KROPPEN DIN

6 LEKSJONER



Før du kan vite hva som er riktige å gjøre,
må du forstå hva som faktisk skjer i kroppen.

- Hva er lipødem?
- Hva er et ødem, og hvorfor får vi hevelse?
- Ikke all hevelse er et lymfødem
- Hvorfor lipødem ofte gir sekundær hevelse
- Hvorfor har jeg egentlig vondt?
- Hvorfor riktige tiltak avhenger
av riktig forståelse



Du lærer å forstå kroppens signaler -
og hvorfor de ikke alltid betyr det du
kanskje har trodd.

MODUL 2



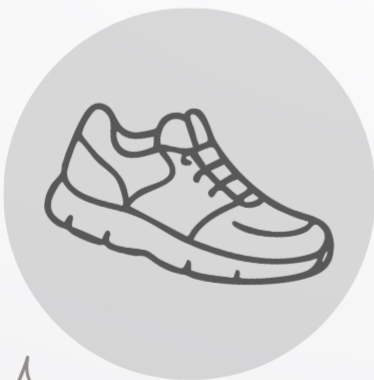
BEVEGELSE UTEN FORVERRING

6 LEKSJONER



Bevegelse skal være noe kroppen kan ha nytte av
- ikke noe du må presse deg gjennom.

- Hvorfor feil trening kan gjøre symptomene verre
- Prinsippene for riktig trening ved lipødem og lymfødem
- Progresjon og superkompensasjon
- Kondisjon, styrke og sirkulasjon
- Konkrete treningsøkter - 2 skriftlige økter + 2 videoer
- Kompresjon og trening



Du lærer å bruke trening og bevegelse på en måte som tar hensyn til kroppen din.

MODUL 3



MAT SOM STØTTER KROPPEN DIN

7 LEKSJONER



Mat skal ikke bli enda et område hvor du føler at du må prestere eller begynne på nytt.

- Insulin, betennelse og væskeretensjon
- Hvorfor slanking ikke løser problemet
- BMI, WHtR og energibalanse
- Hva du bør spise mer av
- Hva du bør spise mindre av
- Måltidsstruktur i hverdagen
- Eksempel på dagsplan - inkludert oppskrifter



Du lærer hvordan kosthold kan inngå i en helhetlig tilnærming til kroppen din.

MODUL 4



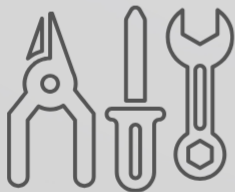
HVERDAGSVERKTØYENE

8 LEKSJONER



Det er i hverdagen kunnskapen skal brukes.

- Selvmanagement - små verktøy med stor betydning
- Kompresjon - hva, hvordan og når
- Hudpleie og tørrbørsting
- Håndtering av smerte og tunge dager
- Søvn og restitusjon
- Planlegging og energiforvaltning
- Når symptomene blusser opp
- Høytider, ferie og sosiale situasjoner



Du lærer å tilpasse verktøyene til livet ditt - også på de dagene kroppen krever mer hensyn.

MODUL 5



NÅR SYKDOMMEN PÅVIRKER MER ENN KROPPEN

9 LEKSJONER



Lipødem handler ikke bare om det som skjer i kroppen din.

Det kan også påvirke hvordan du tenker, føler og ser på deg selv.

- Når sykdommen påvirker hodet også
- Kroppsbilde, skam og selvkritikk
- Følelsen av å ikke bli trodd
- Å akseptere et liv med kronisk sykdom
- Motivasjon og mestring når kroppen setter grenser
- Stress, perfeksjonisme og følelsen av aldri å gjøre nok
- Støtte fra familie og omgivelsene
- Frykten for forverring



Du lærer å møte også den delen av livet som ikke kan løses med trening, kosthold eller behandling.

MER ENN VIDEOLEKSJONER

Du skal ikke bare få tilgang til kunnskap.
Du skal få hjelp til å bruke den.

Kurset er lagt opp slik at du får en modul om gangen.

Du får tid til å se leksjonene, reflektere over det du lærer og legge merke til hva som dukker opp i din egen hverdag.

Deretter møtes vi live.

Slik kan spørsmålene dine bli en del av læringen - og du trenger ikke finne ut av alt alene.



LÆR NÅR DET PASSER DEG

Videoleksjonene kan du se når det passer inn i din hverdag.

Du kan stoppe, ta pauser, se deler om igjen og bruke tiden du trenger.

Du følger kurset i ditt tempo - innenfor rammen av de seks ukene.

FEM LIVE Q&A

Torsdag kl. 19.00-20.00

1. oktober | 8. oktober | 15. oktober | 22. oktober | 29. oktober

Live Q&A er ikke bare en gjennomgang av ukens modul

Det er muligheten til **å stoppe opp, stille spørsmål og koble kunnskapen til din egen hverdag.**

Her kan du:

- stille spørsmål om det du har lært
- få utdypet temaer fra leksjonene
- ta opp problemstillinger du møter i hverdagen
- få hjelp til å forstå hvordan kunnskapen kan brukes i praksis
- høre andres spørsmål og erfaringer
- få faglig veiledning underveis

Du trenger ikke finne ut av alt alene.





SLIK FUNGERER DE SEKS UKENE

Du får en ny modul

Første modul blir tilgjengelig i uke 39.

1

2

Du lærer og utforsker

Du ser leksjonene når det passer deg og begynner å legge merke til hvordan kunnskapen henger sammen med din egen kropp og hverdag.

Du tar med deg spørsmålene

Hva ble du nysgjerrig på?

Hva ble du usikker på?

Hva kjenner du igjen fra din egen hverdag?

Du kan gjerne legge spørsmålene dine inn i **Inner Circle** på forhånd.

Det blir en egen post for hver modul, slik at vi kan samle spørsmålene på ett sted.

Da kan jeg forberede meg og eventuelt ta med **bilder, eksempler eller annet materiale** som kan gjøre temaet lettere å forstå.

Du kan selvfølgelig også stille spørsmål direkte under Live Q&A.

3

Vi møtes live

På torsdag kan vi ta opp spørsmålene som har dukket opp - både de som er sendt inn på forhånd og de som oppstår underveis.

Vi ser nærmere på hvordan kunnskapen kan brukes i praksis, og du får mulighet til å spørre om det som er relevant for deg.

4

5

Neste modul blir tilgjengelig

Etter Live Q&A får du tilgang til neste modul, slik at du kan bygge videre på det du allerede har lært.

Kunnskap er første steg.

forstå → spør → prøv → juster → lær





INNER CIRCLE



Du skal ikke stå alene.

Lipødem kan være en ensom sykdom å leve med.

Det kan være vanskelig å forklare andre hvordan kroppen føles, hvorfor du noen dager må gjøre mindre enn du ønsker – eller hvorfor det som fungerer for andre, ikke nødvendigvis fungerer for deg.

Derfor får du også et **lukket fellesskap for deltakerne i kurset**.

I INNER CIRCLE KAN DU:



Stille spørsmål og dele erfaringer

Hva fungerer for deg? Hva fungerer ikke? Hva lurer du på?



Bli kjent med andre

Møt andre som også ønsker å forstå kroppen sin bedre og finne en mer håndterbar hverdag.



Dele fremgang og utfordringer

Du trenger ikke bare dele når ting går bra.

Også de dagene som er vanskelige, kan ha en plass.



Lære av hverandre

Andres spørsmål, erfaringer og løsninger kan gi nye perspektiver – og kanskje hjelpe deg til å se noe på en annen måte.



Få støtte og motivasjon

Et sted hvor du kan kjenne at du ikke trenger å stå alene med alt.

MER ENN EN GRUPPE GJENNOM KURSET



Inner Circle er ikke bare ment som et sted for de seks ukene kurset varer.

Tanken er at dette kan bli et fellesskap vi tar med oss videre også etter at kurset er avsluttet.

Et sted hvor du kan komme tilbake, dele erfaringer, stille spørsmål og følge med på andres reise.

For selv om kurset har en sluttdato, trenger ikke læringen – eller fellesskapet – å stoppe der.



TID TIL Å PRØVE – IKKE BARE TID TIL Å LÆRE



Hvorfor 6 uker?

Fordi kunnskap alene ikke alltid fører til endring.

Det er én ting å høre at noe kan være bra for kroppen din.

Det er noe annet å **prøve det ut, kjenne etter og finne ut hvordan det fungerer for deg.**

Derfor får du ikke hele kurset på én dag.

Du får tid til å:



LÆRE.

Forstå hva kroppen din forteller deg.



PRØVE.

Teste ut nye verktøy og tilnærminger i din egen hverdag.



KJENNE ETTER.

Legge merke til hvordan kroppen responderer.



SPØRRE.

Ta med deg det du lurer på til Live Q&A.



JUSTERE.

Gjøre små endringer basert på det du lærer og opplever.



DET ER SLIK KUNNSKAP BLIR TIL ERFARING.

Og det er erfaringen du kan bygge videre på.

For målet er ikke at du skal gjennomføre et kurs og sitte igjen med enda mer informasjon.



Målet er at du etter de seks ukene skal kjenne kroppen din litt bedre, forstå signalene bedre og være tryggere på hvordan du kan støtte den.



DU FÅR IKKE BARE TID TIL Å LÆRE.

Du får tid til å finne ut hva som fungerer for deg.



RESSURSBANKEN – BONUSMATERIALE



For deg som ønsker å gå litt dypere

I løpet av kurset får du det faglige grunnlaget og de praktiske verktøyene du trenger for å følge læringsreisen.

Men kanskje blir du nysgjerrig på et tema og har lyst til å forstå mer.

Derfor får du også en samling med **utvalgte ressurser** som kan hjelpe deg med å fordype deg videre – når du ønsker det og i det tempoet som passer deg.

Her finner du blant annet:



Artikler og fagstoff

Utvalgte artikler og fagressurser som kan gi deg mer kunnskap og flere perspektiver.



Podcastepisoder

Episoder jeg mener kan være interessante og relevante for temaene vi tar opp i kurset.



Bøker og lydbøker

Anbefalinger for deg som ønsker å utforske enkelte temaer mer grundig.



Ekstra videoer og øvelser

Supplerende materiale som kan gjøre det lettere å forstå eller prøve ut noe i praksis.



Praktiske verktøy og maler

Ressurser du kan bruke for å strukturere, planlegge og følge opp det du lærer.



Oppskrifter og praktiske ressurser

Ekstra inspirasjon du kan bruke i hverdagen.



Ekstra treningsressurser

Flere øvelser og ressurser for deg som ønsker å utforske bevegelse og trening videre.



DU TRENGER IKKE LESE ALT.

Bonusmaterialet er ikke enda en liste med ting du bør gjøre.

Det er en **ressursbank** du kan komme tilbake til når du ønsker å lære mer, utforske et tema eller trenger litt ekstra inspirasjon.

 **Kurset hjelper deg å forstå.**

 **Bonusmaterialet gir deg mulighet til å fordype det.**



“LIPØDEM ER IKKE HELE LIVET MITT”

En historie om å forstå kroppen - uten å måtte overvåke den hele tiden.

Da hun først fikk diagnosen lipødem, begynte sykdommen å ta stadig mer plass i livet hennes.

Hun følte at hun måtte ha fullt fokus på lipødem hele tiden.

Når hun ikke gjorde nok, kom frykten og den dårlige samvittigheten.

Hun var også blitt veldig flink til å legge merke til alt som var negativt ved kroppen – det som gjorde vondt, det kroppen ikke fikk til, og det hun ikke likte.

Men gjennom en periode med mer kunnskap, struktur og fokus på å lytte til kroppen, begynte noe å endre seg.

Hun lærte å forstå kroppens signaler bedre.

Og kanskje enda viktigere:

Hun begynte å legge merke til de positive signalene også.

Hun oppdaget at hun kunne gjøre øvelser som en naturlig del av hverdagen, for eksempel mens hun laget mat, uten å føle at hun måtte sette av ekstra tid til «lipødem».

Hun ble tryggere på hva kroppen tålte og hva den hadde behov for.

Og hun begynte å bruke klær igjen som hun ikke hadde brukt på mange år.

Ikke fordi lipødemet var borte.

Men fordi forholdet hennes til kroppen hadde blitt annerledes.

Hun kunne fortsatt kjenne på frykt og dårlig samvittighet.

Den negative stemmen var fortsatt der.

Men den var ikke alene lenger.

Det hadde kommet en annen stemme også – en som lyttet til det kroppen faktisk fikk til, og som kunne se det positive.

“Jeg var alltid veldig flink til å lytte til det negative i kroppen.
Nå hører jeg mer på de positive tilbakemeldingene også.”

Tilbakemelding fra kvinne i individuell oppfølging.

Lipødem er fortsatt en del av livet hennes.

Men det trenger ikke lenger å være hele livet.

HVEM STÅR BAK?



OM MEG

Jeg er fysioterapeut og idrettsterapeut, med videreutdanning innen lymfødem- og lipødembehandling fra Tyskland.

Jeg har jobbet med lipødem i mer enn 13 år, og gjennom disse årene har jeg møtt og behandlet flere hundre personer med lipødem.

Min faglige bakgrunn kombinerer fysioterapi, idrettsterapi, treningslære og ernæring – kunnskap jeg bruker for å se hele mennesket og ikke bare én diagnose eller ett symptom.

Jeg er opptatt av at kunnskap skal være mer enn teori.

Jeg ønsker å gjøre komplisert kunnskap forståelig – og omsette den til verktøy du faktisk kan bruke i hverdagen.



FAGLIG FORANKRET – MEN MENNESKELIG



For meg handler god oppfølging om mer enn å vite hva som står i en bok eller en forskningsartikkel. Det handler også om å forstå hvordan kunnskapen kan brukes i virkeligheten.

Kroppen er kompleks, og ingen mennesker er like. Derfor tror jeg ikke på én oppskrift som passer alle.

Jeg kombinerer forskningsbasert kunnskap, fysioterapeutisk kompetanse og mange års klinisk erfaring med det jeg har lært gjennom å møte mennesker med lipødem – og gjennom min egen erfaring som pårørende og lipødem-fighter.

Målet mitt med kurset er å gi deg:



Forståelse – slik at du vet mer om hva som skjer i kroppen.



Trygghet – slik at du lettere kan tolke kroppens signaler.



Verktøy – slik at du kan gjøre kunnskapen om til handling i hverdagen.

HOS MEG ER DU MER ENN EN DIAGNOSE



Jeg ønsker at du skal sitte igjen med mer enn en liste over ting du «burde» gjøre.

Jeg ønsker at du skal forstå kroppen din bedre, bli tryggere på egne valg og gradvis finne ut hva som fungerer for deg.

Det er også derfor kurset ikke handler om å gi deg enda flere regler.

Det handler om å gi deg kunnskap, verktøy og trygghet til å samarbeide bedre med kroppen din.



LITT OM MEG UTENFOR JOBBEN

Når jeg ikke jobber, finner du meg gjerne ute i naturen – på tur med hunden, i hagen eller på fisketur.

Jeg elsker Norges natur og benytter enhver anledning til å være ute og utforske den.

For meg handler helse også om å kunne leve livet sitt – ikke bare om å behandle sykdom.



HVEM PASSER KURSET FOR?



Kurset passer for deg som ...

- har fått diagnosen lipødem og ønsker å forstå kroppen din bedre
- mistenker at du kan ha lipødem og ønsker mer kunnskap om hva lipødem innebærer
- har gjennomgått liposuksjon/lipødemkirurgi, men fortsatt opplever symptomer eller ønsker mer kunnskap om trening, kosthold og egenbehandling
- er usikker på hvilke råd du skal følge – og ønsker hjelp til å skille mellom kunnskap, råd og det som faktisk kan være relevant for deg
- ønsker **konkrete verktøy**, ikke bare mer informasjon
- ønsker å lære å lytte bedre til kroppen og tilpasse tiltak etter kroppens signaler
- ønsker støtte, fellesskap og mulighet til å lære sammen med andre



HAR DU LYMFØDEM?

Da kan du også ha stor nytte av kurset.

Kurset er utviklet med lipødem som hovedfokus, og deler av teorien – særlig i modul 1 – er derfor spesifikt rettet mot å forstå lipødem.

Samtidig er mye av innholdet relevant også for deg som lever med lymfødem.

Du vil blant annet få kunnskap og verktøy knyttet til:



bevegelse
og trening



kompresjon



egenbehandling



hudpleie



tørrbørsting



kosthold



søvn og
restitusjon



energiforvaltning



håndtering av
tunge dager



stress og
mestring



kroppsbilde og
mental helse

Mange av prinsippene for å støtte kroppen, forstå symptomer og finne gode strategier i hverdagen er relevante på tvers av diagnosene.

Du trenger altså ikke ha lipødem for å få mye ut av kurset.



DETTE KURSET HANDLER IKKE OM Å FINNE DEN PERFEKTE OPPSKRIFTEN.

Det handler om å få **kunnskap, verktøy og trygghet** til å finne ut hva som fungerer for deg.



PRAKTISK INFORMASJON



6 UKER • 5 MODULER • 36 LEKSJONER • 5 LIVE Q&A



OPPSTART

Uke 39, 2026

Første modul blir tilgjengelig ved kursstart. Deretter får du én ny modul om gangen gjennom kursperioden.



LIVE Q&A

Torsdager kl. 19.00–20.00

1. oktober • 8. oktober • 15. oktober
22. oktober • 29. oktober 2026



FORMAT



Videoleksjoner

Lær når det passer deg.



Live Q&A

Fem live møter, digital, hvor du kan stille spørsmål, få faglig veiledning og koble kunnskapen til din egen hverdag.



Inner Circle

Lukket Facebook-gruppe for spørsmål, fellesskap og erfaringsutveksling.



PRIS

INTRODUKSJONSPRIS

4 999 kr

Ordinær pris: 5 999 kr



PÅMELDING

Påmeldingsfrist: torsdag 17. september 2026

Etter påmelding sender jeg deg faktura.

Fakturaen må være betalt før kursstart.

Begrenset antall deltakere for å sikre god oppfølging.



MELD DEG PÅ



Skann QR-koden for å lese mer og melde deg på.



ER DU KLAR FOR Å FORSTÅ KROPPEN DIN BEDRE?



Lær å lytte.



Lær å forstå.



Lær å støtte kroppen din.



Jeg ser frem til å følge reisen din!

