

Hälsofrämjandet för ett bättre liv i balans

Hälsofrämjandet i Falköping anordnar en endagskurs under helgen. Man behandlar en rad ämnen med det samlade temat "För ett bättre liv i balans". Lisa Danriksen Wilström, sjukgymnast från Stockholm, kommer att föreläsa.

Lisa har ett eget företag, Hälsans ABC, med sjukgymnastik, entreprenör, på Kungsholmen i Stockholm. Hon verkar även som friskvårdskonsult på företag och organisationer. Vid sidan av sitt yrke är hon utbildad i olika sporter och är intresserad av hälsnings- och andningsövningar, egenövning och stresshantering. Dessutom arbetar hon en del ideellt inom Hälsöfrämjandet i Stockholm (och på riksnivå) med bland annat barn-, familje-, ungdoms- och hälsofrågor. Lisa är vice ordförande i Riksförbundet Hälsöfrämjandet i Stockholm samt ansvarar för Hälsöfrämjandets hemsida.

På Gullmarsgården, en idyllisk kroggård för hälsa och personlig utveckling och som är belägen på öyn Djärvo i norra Bohuslän, är Lisa ansvarig för verksamheten. Där driver hon en sommarkurs i Aktiv avslappning.

Lisa menar att vi idag "lever i en tid då mycket går oss splittrade och stressade. Vi kanske har svårt att leva upp till alla krav och förväntningar andra och yt själva ställer på



Främjar för hälsan. "Det är bättre att koppla av i tid än att bli avkopplad i förtid", säger Lisa Danriksen Wilström, föreläsare vid Hälsöfrämjandets endagskurs.

SÅDÄR PRVAT

oss. Vi kommer mer och mer ut i balans. Detta gör oss lite hära trots och irriterade, utan det tar också i längden på vår hälsa. Vi lever kanske lite så "allochamt" hela tiden. Det sätter sina spår. Samtidigt är sjukvårdens resurser mindre och priserna på medicin stiger".

Aktiv avspänning för bättre egenvård

Av SARA GUSTAFSSON
0575 - 67 04 04

Lisa Danåsen Wikström gästade nyligen Hälsofrämjandet i Falköping för en heldag med aktiv avspänning, stresshantering och egenvård.

– Avspänning är så mycket mer än att bara ligga still på golvet, säger Lisa.

Att rusa från aktivitet till aktivitet och inte ha tid att stanna upp för att vila är något många människor gör varje dag. Ordet för detta är stress och det pratade Lisa Danåsen Wikström om när hon nyligen gästade Hälsofrämjandet för en kurs i just stresshantering, aktiv avspänning och egenvård.

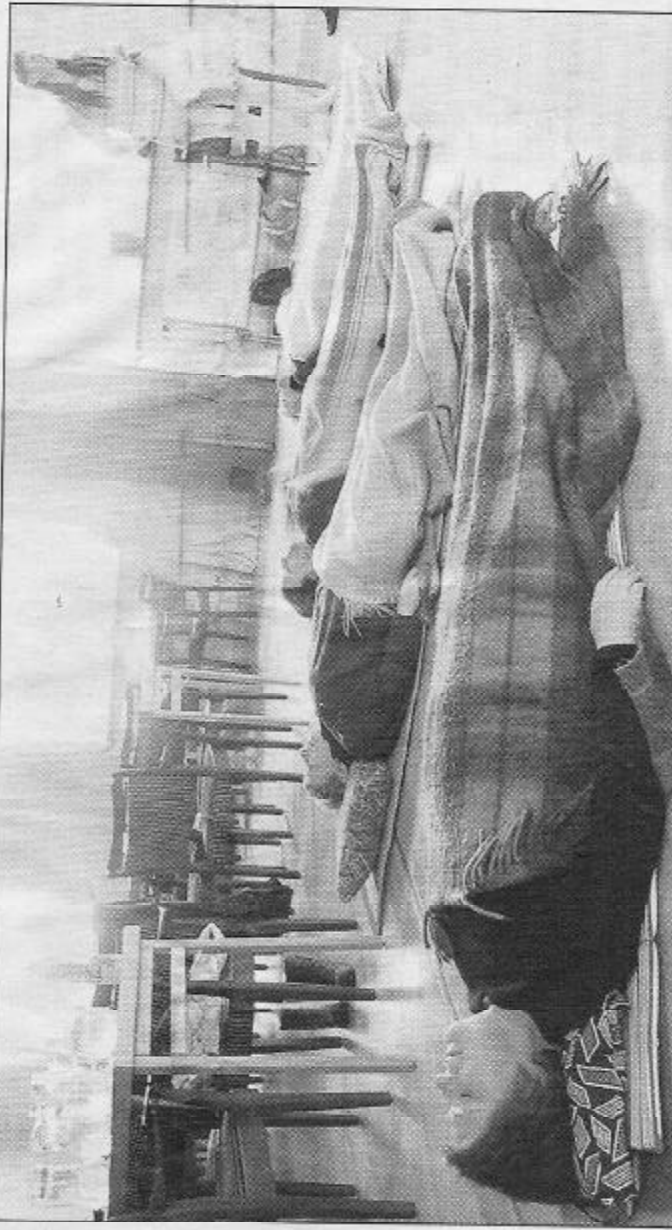
– Aktiv avspänning är så mycket mer än att bara ligga still på golvet. Det gäller att hitta tillbaka till ett avspant sätt att leva och det gäller även mentalt, säger Lisa.

Pratade stress

Kursen med Hälsofrämjandet i Falköping inleddes med att prata om stress och vad som kan vara orsakerna till det. Det är inte bara negativa förändringar som gör att vi blir stressade. Det kan även vara ett giftermål, byte av bostad eller att få barn. Lisa pratade även hur man ska hantera stressen.

– Man behöver kunskap och en medvetenhet för att kunna hantera stressen. Man måste lyssna på sig själv och sin egen kropp.

Deltagarna fick även prova på olika avslappningsövningar. Egenmassage med tennisbollar på kroppen, en sorts anti-gymnastik där de fick rulla en boll under foten för att stimulera zonerna



Traditionell avslappning. Deltagarna i lördagens kurs fick även prova på traditionell avslappning genom att ligga ned på golvet och tanka sig bort.

Bild: SARA GUSTAFSSON



Rulla. Det finns teorier om att genom att stimulera fotsulan stimulerar man även andra muskelgrupper på baksidan av kroppen.

Sommar på kusten

Förutom att åka runt och föreläsa i landet har Lisa en sjukgymnastikmot-tagnings hemma i Nacka. Somrarna spenderar hon på kursgården Gulnhä-sgården utanför Strömstad där hon är ansvarig för kursutbudet, där det bland annat ingår aktiv avspänning, andning och qi gong.