

Sundhed, forkælelse og velvære...



...gør noget godt for dig selv eller en du holder af

Velvære fra top til tå hos VirkVel

Jeg har set meget frem til denne onsdag eftermiddag hos VirkVel, for med tiltagende migræneanfald og ondt i iskiasknerven trænger kroppen til en god gang massage.

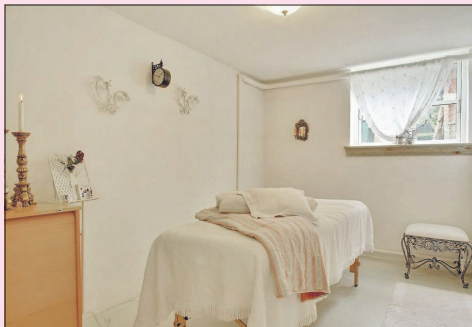
Og jeg må sige, at mine forventninger i den grad blev indfriet!

Lillibeth Bjørklund har klinik på privataadressen Ringstedvej 46a i Sorø, og så snart du træder ind ad døren, bliver du mødt af flotte, lyse lokaler, som emmer af ro og afslappethed.

Behandlingsrummet er et lille hyggeligt lokale, hvor lyden af dæmpet klassisk musik og levende lys får dig i den helt rigtige sindsstemning.

Lillibeth starter med at spørge ind til mine specifikke problemer, for på den måde at finde ud af, hvilken behandlingsform hun skal binde an med. Hurtigt bliver vi enige om, at hele kroppen skal have behandling, da jeg har flere problemområder, som jeg gerne vil have hjælp til at slippe af med.

Jeg lægger mig på ryggen på den bløde brik og bliver pakket godt ind i varme tæpper, og så starter Lillibeth med at massere først fødderne og dernæst mine ben. Lillibeth bruger udelukkende parfumefri babyolie, da mange mennesker ikke tåler duft! Massagen foregår i et roligt og dybdegående tem-



Massagen foregår i lyse og dejlige omgivelser til afdæmpet klassisk musik.

Kursuslokale hos VirkVel.



po, og selv om Lillibeth arbejder sig opad, så vender hun alligevel tilbage til de områder, som har brug for ekstra behandling, og efterhånden kan jeg mærke, hvordan infiltrationerne opløses og ikke længere gør ondt.

Herefter vender jeg mig om på maven, og iskiask-

nerven og de mange myoser i ryg og skulderparti bliver masseret på alle tænkelige måder. Selv om jeg godt kan mærke, at jeg »er i live«, så bliver det aldrig ubehageligt eller smertefuld, for områderne bliver behandlet i korte intervaller ad gangen, men hele tiden vender Lil-

libeth tilbage til de ømme punkter, indtil infiltrationen har sluppet sit tag. Derefter er det tid til den mest fantastiske nakke- og hovedbundsmassage, hvor fornemmelsen af at svæve over briksen næsten er livagtig. Det er velvære og afslapning, når det er allerbedst, og drømmeland er ikke langt væk!

Så ruller jeg om på ryggen igen, og mine »computerarme« og fingre får en ordentlig omgang. Det er skrammende, så mange ømme myoser, der kan samle sig helt ud i underarmene, fordi man tilbringer det meste af arbejdsdagen med et tastatur og en mus. Så bliver overkroppen masseret sammen med skuldre og kæbeparti. Min hage bliver presset ned mod brystet, - et stræk, der kan mærkes helt ned til halebenet, og hoved/nakke løftes lidt op og strækkes lige tilbage og til siderne, et udstræk for hele nakken og ryggen, så man føler sig 10 cm længere bagefter.

Det er helt fantastisk, som kroppen føles lettere, efterhånden som alle punkter er masseret igen. Efter en afsluttende nakke- og ansigtsmassage får benene endnu en blid massage, og så får jeg lov til at ligge lidt og komme til mig selv igen. Ikke at jeg har lyst til at rejse mig, for velværet er så totalt, at et par timers søvn oven i ville fuldende den skønne

behandling.

Efter et stort glas koldt vand viser Lillibeth mig nogle øvelser, som jeg kan lave for at undgå kramper og væskeansamling i benene. Især ved stillesidenarbejde er det vigtigt at lave venepumpeøvelser for at undgå væskeophobninger, som kan give kramper i benene, og ved nogle ganske simple øvelser kan man afhjælpe dette.

Jeg kan på det varmeste anbefale et besøg hos VirkVel v/Lillibeth Bjørklund.

Det er velvære for krop og sjæl, og behandlingen foregår i fuldstændig stilhed, så der er mulighed for at give helt slip på spændte muskler og stressede tanker.

Her, en uge efter behandling, har jeg ikke haft kramper i mine ben om natten, og jeg kan tydeligt mærke forskel i min ryg, så næste tid er allerede booket og jeg glæder mig usigeligt til halvanden times forkælelse og velvære.

Et massagekursus er en god investering

Måske kender du til det at få eller give massage derhjemme, og enten bliver »massøren« hurtigt træt i tommelfingeren, eller også er der en irritation over den måde, massagen bliver udført på?

Oftentimes bliver Lillibeth Bjørklund, som er professionel massør, spurgt om ikke hun bliver træt i fing-



Lillibeth masserer alle punkter igennem.

rene af at give massage, men svaret er: »Nej, det er et spørgsmål om teknik!«, og det er bl.a. den teknik, som jeg gerne vil videregive til deltagerne på kurserne, siger hun. VirkVel i Sorø afholder kurser for private i maj og juni, i at kunne give en behagelig massage til hjemmebrug som par, venner, venner og forældre/børn. Der vil være massagebrikse, madrasser, liggeunderlag, lagner og olie til rådighed. Da I sikkert ikke har en massagebrikse derhjemme, vil I lære at give massage siddende og liggende flere steder i de hjemlige omgivelser. Der er få deltagere pr. hold, og der er mulighed for private rum efter behov, og undervisningen foregår i smukke hjemlige kursuslokaler. Se mere på virkvel.dk

Af Helle Nielsen

Kraniosakral klinik i Sorø

Jeg har genåbnet klinik i Sorø på en ny adresse.

Alléen 7E (indgang fra Hauchsvej)
August Axelsson · Tlf: 2043 4511

Online tidsbestilling på www.kraniosakral.nu



Julie Schwartz
Kranio Sakral terapi

LAD MIG HJÆLPE

- Hovedpine?
- Stress?
- Hold i ryggen?
- Urolig baby?
- Fladt baghoved?

Kranio Sakral terapi
Til hest og rytter.
Mor og barn.
Hund og fører.
Til dig, og dem du holder af.

www.julieschwartz.dk
Julie Schwartz, Skellevjergvej 31, 4293 Dianalund, Tlf. 208 208 18

Rosenmetoden



Kropsterapi med følelsesforløsning
Rosenterapeut m.m. Jan Ravnsbeck
Kroppens Hus, Holbækvej 109, Sorø
26 70 47 78 - www.JANRAV.dk

Clairvoyance
Englehealing

Børnenes engleskole for sensitive og spirituelle børn

Lysets Engel
v/Lisbeth Ralsted
Bjørnedevej 34, Sorø
Tlf. 31 95 36 77
www.thelightofjesus.spiritnet.dk

Chokbølge til behandling af:

- Tennisalbue
- Hælspore
- Overbelastningsskader

Fysio Pilates

Fysioterapi
Terapeutisk træning
Overenskomst med sygeforsikringen

Fysioterapeuterne i Sorø
Rolighed 7 · 4180 Sorø · Tlf. 5783 2904

Mors dag gave?

Så kan et gavekort til behandling og forebyggelse være en god ide.

Anja Funder · Strong Body and Mind · Tlf. 2070 0459
www.strongbodyandmind.dk

Få tilskud til behandlingerne gennem Sygeforsikringen Danmark og mange sundhedsforsikringer