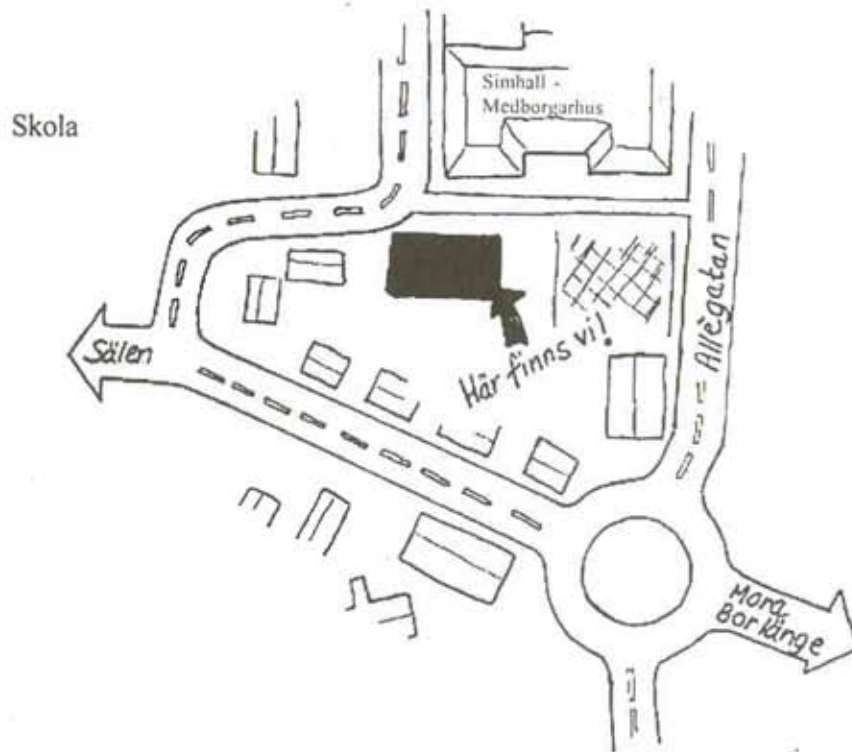


**Friskvård & Rehabilitering**  
En resurs för dig!

Besök oss gärna i vår lokal:  
Kvarteret Smeden  
Kapellgatan 4  
780 50 Vansbro  
Tel. 0281-10234

**Välkommen!**



*Friskvård &  
Rehabilitering*  
*En resurs för Dig!*



Vi är sex hälsoinspiratörer som med stor inlevelse arbetar för att stärka det Friska hos våra medmänniskor. Med gemensamma krafter syr vi ihop koncept som skapar välmående och stärker från topp till tå, in- och utvändigt, både inomhus och utomhus i underbara miljöer!

**Visst låter det spännande!**

Med vår unika kombination av kunskap erbjuder Vi:

**För kropp och själ:**

- Fotbehandlingar - Fotgymnastik
- Individuellt utprovade skor,
- Tillverkning av fotbäddar
- Massage
- Rådgivning inom kost och motion
- LCHF kost (lågkolhydrat-högfettkost)
- Praktisk matlagning inomhus och ute över öppen eld
- Unika naturupplevelser
- Yoga
- Stresshantering
- Avslappning
- Mental träning
- Stödsamtal



Aktiviteterna anpassas efter kundens önskemål, individuella eller i grupp, praktiska och teoretiska.

Erbjuds som en- till flerdagarsaktiviteter eller hela friskvårds/rehabiliteringsprogram.

Vi ordnar även föreläsningar för såväl allmänheten som företag.



### Äppelbo Fotvård

Åsa Lundberg heter jag och är utbildad fotterapeut  
 Har haft glädjen få arbeta med detta yrke sen 1991. Fotvård innebär Förebyggande vård av fötter -Behandling av fotens åkommor -Hud och nagelvård -Avlastningar av Felställningar - Befrämjande åtgärder vid bl.a. diabetes  
 Undervisar i fotgymnastik enskilt och i grupp.  
 Arrangör av föreläsningar.  
 Tel. 0281-10240  
 Tel. 070-6479214  
 E-mail: [asa.lundberg@appelbo.net](mailto:asa.lundberg@appelbo.net)  
[www.appelbo.net/](http://www.appelbo.net/) se företag Äppelbo Fotvård



### Fot & Skospecialisten

Jag heter Susanne Lundberg och arbetar som fotterapeut och ortopedtekniker.  
 Utbildad på Axelssons (AGI) 1997-1998 och hos ortopedingenjör Lars Eghamn.  
 Jag hjälper kunden med fotbehandlingar, att hitta rätt skor, fotanalys, gång/löptest och individuellt utprovade fotbäddar. Har även försäljning av andra produkter, allt som gör dig lättare på foten.  
 Tel.: 0281-10234  
 Mobil: 070- 3248453  
 Email:[info@fotskospecialisten.se](mailto:info@fotskospecialisten.se)  
[www.fotskospecialisten.se](http://www.fotskospecialisten.se)

### Karin Fredriksson Relationsutveckling Det Goda Samtalet

Jag är socionom (1976) och utbildad avslappningslärare.  
 Har arbetat med kurser i aktiv rehabilitering för sjukskrivna och arbetslösa under tiden 1989-2004.  
 Jag har kurser i Avslappning – Stresshantering – Mental träning.  
 Stödsamtal –Livshantering – Självkänedom – Skapa goda relationer – Sockerkänslighet - Beroendeproblematik Rehabilitering  
 Jag håller föreläsningar. Arbetar med samtal i grupp, enskilt och med par.  
 I mitt arbete utgår jag från helhetssyn på människan och fokuserar på här och nu.  
 Tel.: 0280-40355  
 Mobil: 070-3074073  
 Email: [f-karin@hotmail.com](mailto:f-karin@hotmail.com)  
[www.relationsutveckling.se](http://www.relationsutveckling.se)



### Naturligt Liv i Dalarna

Jag heter Anna-Greta Fagerberg, är utbildad vildmarksguide och kock samt diplomerad friskvårdsterapeut.  
 Eftersom jag har egen erfarenhet av att naturens läkande kraft kan stärka och hela en människa brinner jag för att visa, hjälpa och leda andra människor till en livsstil nära naturen och med ett friskt hälsotänkande.  
 Jag erbjuder guidning inom friskvård, rekreation, rehabilitering med kost - motion – stresshantering i kombination med naturupplevelse och friluftsliv. Föreläsning av  
 Tel: 0281-71906  
 Mobil:070-3539266  
 Email: [info@naturligtliv.se](mailto:info@naturligtliv.se)  
[www.naturligtliv.se](http://www.naturligtliv.se)

**MUURIKKA**

passer med tillbehör för utmatlagning



### Linn Adolffsson

Diplomerad Friskvårdskonsult.  
 Jag blev färdig utbildad hos Axelssons Hösten 2008. Mitt mål med denna utbildning är att kunna guida personer in i ett aktivt och hälsofrämjande liv. Jag kommer från en familj där vi har ett mycket aktivt friluftsliv och därför ligger detta mig varmt om hjärtat.  
 Jag har kurser i yoga och avslappning, friskvårds massage, sittande massage och har träningar med kroppen som redskap för enskilda eller i grupper.  
 Tel 0738-479481  
 Email: [misslillalinn@hotmail.com](mailto:misslillalinn@hotmail.com)



### MaVes Hälsomassage

Jag heter Marie Vestbergs och är cert.diplomerad massageterapeut. Utbildade mig hos Svenska Hälsoteamet i Råda 07/08 efter att ha arbetat som undersköterska i äldrevården 18år.  
 Jag erbjuder klassisk-avslappnings-energi-intuitiv-hot stone massage, terapeutisk stretch och triggerpunktsbehandling anpassat efter kundens önskemål och behov. Arbetar även mot företag och åker till arbetsplatser. Massage är ett bra sätt att få en stund för sig själv och ladda batterierna.  
 Mobil: 070-2282367  
 Email: [marie.westbergs@appelbo.net](mailto:marie.westbergs@appelbo.net)