

Marie Seffel friskvård



*Marie Seffel Certifierad massage-och medicinsk laserterapeut samt
Licenserad styrketräning- och chiballinstruktör samt kostrådgivare.*

Marie är utbildad friskvårdsterapeut och certifierad massageterapeut och medicinsk laserterapeut, licenserad och certifierad instruktör i ChiBall, Powerplate, Remedial Pilates och Master styrketräningsinstruktör samt licenserad kostrådgivare. Hon har arbetat med träning och hälsa i över 15 år och erbjuder friskvård i form av Massage, Andulationsmassage, Laserterapi, ChiBallkurser, Avslappningstekniker, Powerplate, Föredrag, Utbildning och Utomhus-träning. Fokus ligger på helheten, att få kropp och själ att må bra, att vi behöver bra mat, motion och återhämtning för att skapa balans.

ChiBall

Medveten träning med fokus på qigong, yoga, pilates, mindfulness och andning. Kan utföras både sittande och ståendes. Inga träningskläder behövs. Passet bygger på traditionell kinesisk medicin och akupunktursystemet. Vi släpper på spänningar och blockeringar.

Utomhusträning

Utomhusgymmet varvas med intervallövningar för hela kroppen. Passet anpassas efter deltagarnas träningsvana.

Tabata

högintensiv träning i 20 sekundersintervaller med kroppen som redskap. Svettigt roligt och effektivt. Kan köras både inom-och utomhus.

Mindfulness

Medveten avslappning och andningsövningar.

Kostföreläsning

Föreläsning med inriktning på bra råvaror utan tillsatser samt årstidernas mat. Här kan jag även ta med min BIA-mätningstrustning och mäta deltagarnas fett, muskler och vätska samt se hur deras celler mår näringsmässigt (används på sjukhus) och deras dagliga kalorintag (100 kr extra per deltagare utöver föreläsningen).

Kostföreläsning

Föreläsning med inriktning mot hälsosamma val av mat träning och avslappning.

Föreläsning - rygghälsa

Föreläsning om rygghälsa – jag lever med en reumatisk sjukdom i rygg och höfter – hur vi kan hålla oss vid god rygghälsa i vårt stillasittande samhälle.

Core- Pilates

Träning för mage, rygg och höfter. Passet anpassas efter deltagarnas träningsvana. Vi avslutar med 10 min avslappning/andningsövningar.