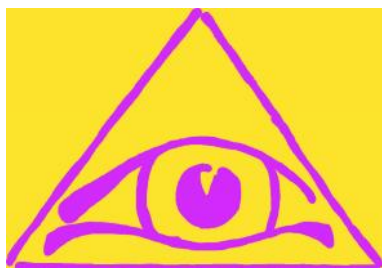


**LME Livsinspiratör**

**UTBILDNING  
TILL  
DIPLOMERAD  
MASSAGETERAPEUT**



LME Livsinspiratör Ingmår 115 686 92 Sunne  
070-3030188  
[www.lme.se](http://www.lme.se)  
[lenna@lme.se](mailto:lenna@lme.se)

# Utbildningens upplägg

---

## **Massage för hemmabruk**

Steg 1-3: Tre kurshelger, 60 studietimmar.

## **Diplomerad Friskvårdsmassör**

Steg 1-6: Sex kurshelger, 120 studietimmar

*Steg 1-6 är arrangerade i samverkan med  
Studieförbundet Vuxenskolan i Arvika.*



---

## **Diplomerad Massör**

Dipl Friskvårds Massör, 120 studietimmar

Anatomi / Fysiologi, 120 studie timmar

Sammanlagt: 240 studietimmar

## **Diplomerad Praktisk Friskvårdsmassageterapeut**

Dipl Friskvårds Massör: 120 studietimmar

Triggerpunkter & stretching: 20 studietimmar

6 dagars extra kurser: 60 studietimmar

40 egna behandlingar: 40 studietimmar

Sammanlagt: 240 studietimmar

# Utbildningens upplägg

---

## Diplomerad Massageterapeut

Diplomerad Massör: 240 studietimmar

Triggerpunkter & stretching: 20 studietimmar

Terapeut Helg/Pedagogik: 20 studietimmar

12 dagar extra kurser: 120 studietimmar

100 egna behandlingar: 100 studietimmar

Sammanlagt: 500 studietimmar

---

Anatomi/Fysiologi kan läsas på distans vid Örnköldsviks folkhögskola via nätet. Kursen ges varje termin. Har du har läst anatomi/fysiologi på gymnasiet/högskola kan det tillgodoräknas.

---

## Fortbildningskurser:

- Massagekurs steg 7 & 8 fördjupning
- Triggerpunkter/Stretching
- Helande beröring ("Healing")
- Sensitivitetsträning/"6:e sinnet"
- Meditation/Mindfulness
- Helande Trauma Massage
- Den fria rörelsen/Dans/De 5 elementen
- Lymfdränage massage
- Taktil Stimulering/Berörings Massage
- Lymfdränage

## **Kurshistorik - LME Livsinspiratör**

I slutet av 80-talet började jag undervisa i massage efter att jobbat som massageterapeut under flera år.

Först jobbade jag åt Svenska Hälso teamet ett antal år där vi utbildade diplomerade massageterapeuter.

Sen började jag att hålla egna helkurser i massage. Första åren fanns bara steg 1 och 2. Då efterfrågan på att lära sig mer var stor så utvecklades undervisningen vidare steg för steg till vad den är idag.

Tanken är att du ska kunna välja i vilken takt du vill lära dig och hur långt du väljer att utbilda dig. Du anmäler dig bara för en kurs åt gången och kan välja den fortbildning som attraherar dig mest. Har du likvärdiga kurser eller kunskaper som är del i utbildningen kan du få tillgodoräkna dig dom.

Min avsikt med utbildningar & kurser är att stimulera till en större medvetenhet om beröringens läkande kraft.

Mindfulness och sensitivitetsträning är en naturlig del i konceptet och kan utvecklas som valfri kurser.

Utbildningarna i lymfdränage massage eller taktil stimulering kan vara i en del i att bli till Diplomerad Massageterapeut eller kan tas som fortbildning.

Som en del i konceptet ingår möjligheten att kunna repetera kurs för stark reducerat pris.

Har du frågor eller funderingar så hör av dig.

Med Vänliga Hälsningar

Lena Eriksson, VD & Inspiratör för LME