

# Sundhed

## velvære & livsstil



## Wellness-lørdag hos Bailine

**SUNDHED:** Det foregår på lørdag den 10. januar mellem kl. 10.00 og kl. 14.00

Synes du, at vinteren er kommet bag på dig? Er dagene lidt sure, kolde og mørke, og er træningen blevet din daglige, dårlige samvittighed?

»Hvis du har det sådan, så kom til Wellness dag lørdag den 10. januar kl. 10.00 til kl. 14.00 hos Bailine i Holstebro. Vi give en gratis behandling til alle, der ikke har prøvet bailine. Denne dag er der ingen tidsbestilling, så kom ind på klinikken og bliv forkælet. Bailine kan være din hjælp til at få træner kroppen let, hurtigt og effektivt med elektroder uanset din nuværende træningstilstand,« lyder det fra

Susanne Svendsen, der driver Bailine-klinikken i Holstebro og i Tim.

Træningen foregår afslappet i en privat kabine, hvor »pads« - plader - bliver påsat. Pads'ene sender elektroniske impulser til din kropps muskler, så de skiftevis trækker sig sammen og slapper af.

»Når musklerne arbejder, stiger pulsen og dermed blodgennemstrømningen. Forbrændingen øges og affaldsstoffer transporteres væk. Alt sammen elementer du kender fra almindelig træning. Forskellen er, at hos Bailine tager træningen kun 24 minutter, og det kræver ikke ekstra udstyr,« fortæller Susanne Svendsen.

»Vores træning handler ude-

lukkende om at påvirke muskelgrupper. Det vil sige, at vi træner og styrker musklerne individuelt og modellerer kroppen, så den bliver strammet op og vores kunder kommer til at se synligt mindre ud,« beskriver Susanne Svendsen.

»På en traditionel slankekur taber du typisk muskelmasse, men ved at kombinere kost med bailine får du styrket din muskulatur, forbrænder fedt, så du bevarer en sund krop, der også kommer til at se godt ud!« forklarer Susanne Svendsen.

Bailine er også for kvinder med smerter og kroniske lidelser. Bailines fordel er, at træningen stimulerer muskler og kredsløb, så kvinder med fysi-

ske skavanker også kan opleve et øget velvære. Bailine udvikler konstant nye programmer, som matcher de problemer omkring form, sundhed og velvære, som moderne kvinder står overfor.

»Bailine gør gavn på mange niveauer. For eksempel har jeg rigtig mange kunder, der bruger bailine i forbindelse med fibromyalgi, gig og nervesmerter efter for eksempel kemobehandling. Bailine masserer og opbløder hårde og spændte muskler og kan have rigtig positiv effekt, hvis du lider af gig, fibromyalgi, svag ryg, smerter, ømme led, spændinger eller stress. Så hvis en kunde er i tvivl, så anbefaler jeg en gratis og uforpligtende

prøvetime, så kunden selv kan vurdere Bailines behandlinger på egen krop,« fortæller Susanne Svendsen.

Bailine er et godt fyrré år gammelt skandinavisk koncept, der er grundlagt af nordmanden Kurt Bai. Træningsformen er udviklet til kvinder ud fra kvinders anatomi, fedtdepoter, muskelstruktur med mere. Og i dag findes Bailine i en lang række lande som England, Holland, Polen, Danmark, Sverige, Norge og USA.

»Bailine arbejder med træning af muskler, og hvis målet er at stramme figuren, armene, bagdelen, maven, lårene eller ansigtet op, så har Bailine udviklet programmer, der kan hjælpe dig,« slutter Susanne

Svendsen, der står bag bailine klinikken Lathyrusvej 9, Tim, T: 9733 9660 og bailine Vester-gade 41, Holstebro, T: 9613 3735.



På lørdag er der Wellness-dag hos Bailine. Pressefoto.

## Lyt bedre til kroppens signaler

**SUNDHED:** Denne opfordring kommer fra Rojana Nuad Thai, der tidligere havde sin klinik i Hjern, men nu er flyttet til Holstebro Midtby.

»I min klinik har jeg haft flere kunder, der har fået at vide, at en operation var den sidste udvej for at fjerne de smerter, de havde, hvis de skulle leve et normal liv igen. Men efter nogle behandlinger hos mig har de kunne leve et normalt liv igen, og deres læger har erklæret dem for helbredt – helt uden kniv og skalpel,« fortæller Rojana, der tilbyder Thai Massage, Spa og akupunktur.

Flere af kunderne vil gerne være med til at fortælle deres historie - og et par eksempler er:

En kunde fra Vinderup væltede på cykel og har på grund

af en fuldtidssmerter været henvist til mange læger, fysioterapeut og overlæge, som er specialister i skuldre. Hun fik at vide, at hun skulle opereres for at få fjernet en slimsæk i hendes skulder.

Hun havde været hos en speciallæge i skuldre på Ålborg Privathospital. De vil gentage røntgen-fotografering igen og lave planen for operationen i hendes skulder, men overlægen var overrasket og spurgte til, hvad hun havde gjort med sin skulder? Hun sagde, at hun havde besøgt Rojana Thai Massage i Holstebro. Så sagde overlægen til min kunde:

»Du skal sige til hende, at hun er dygtig. Den slimsæk i din skulder var væk. Det skal vi ikke operere alligevel.«



Rojana Nuad Thai har gode erfaringer fra kunderne i klinikken i Holstebro. Arkivfoto.

En direktør og ejer af en stor møbelfabrik i Silkeborg havde problemer med benene og skulle strække ud hver 10. minut, når han kørte til Silkeborg. Han havde faktisk ikke fortalt mig i starten af behandling om hans problemer i benene. Han ville faktisk bare have massage i sine skuldre og ryggen, da de drillede ham lidt. Når jeg masserede ham de sidste 15 minutter, spurgte jeg ham, om han havde noget problem i sit højre ben og knæ. Han vendte hoved mod mig og fortalte, at han skulle snart opereres i højre knæ, da det altid gjorde ondt. Jeg spurgte, om jeg måtte prøve at massere det lidt, så kunne vi se om det kunne hjælpe. Han havde besøgt mig mandag og tirsdag, og han ringede tilbage for at

høre, om han kunne bestille tid til fredag igen. For pludselig havde han kunnet køre bil til Silkeborg hele vejen uden at han skulle strække ben, som han plejede at gøre. Herefter besøgte han mig et par gange, inden han skulle besøge lægen for at aftale nærmere med operationen. Men han valgte at sætte operationen på pause og i stedet for få flere behandlinger hos os for at se, om jeg kunne hjælpe ham. Jeg blev lidt nervøs, da jeg hørte, hvad han har aftalt med sin læge, men til sidst fik han et godt liv uden smerte og uden at skulle under kniven.

»Derfor er det vigtigt, at man bliver bedre til at lytte til sin krop - og få gjort noget ved skavankerne,« mener Rojana Nuad Thai.

**privat sygepleje**

**Sygeplejerske**  
Kevin Tempel  
Lemvig - Holstebro

[www.sygeplejeren.dk](http://www.sygeplejeren.dk) mob. 28692122

**Hanne Damgaard**

Clairvoyant  
Healer  
Access Bars

Hanne Damgaard  
Lundbygade 7, Vejrum Mobil 6166 4195  
7600 Struer [www.hanne-damgaard.dk](http://www.hanne-damgaard.dk)

**Sjælskonsulenten**  
- naturlig harmoni i hverdagen

*når kun det bedste er godt nok*

for private – virksomheder – skoler

Konsulent/mentor, Gitte Bjerre Sct. Jørgens Bakke 4 – Holstebro – tlf. 4036 0705

**Rosenmetoden**

Clairvoyance rådgivning og healing.  
Barsmetoden

For dig der ønsker:

- at slippe for kroniske smerter og spændinger
- mere energi
- mod til at bryde gamle vaner/mønstre
- ro og velvære
- at få mere plads og frihed
- indsigt

Du er velkommen til at ringe og høre nærmere.

Rosenterapeut, fysioterapeut, clairvoyant rådgiver og healer  
Inge Marie Jepsen

Skjernvej 11, 7500 Holstebro  
**Tlf. 26 65 13 12**  
[www.rosenbehandling.dk](http://www.rosenbehandling.dk)

**Din private hjemmehjælp**  
Kommunalt eller privat?

- valget er dit  
Dit hjem - dit liv

Ring og hør nærmere  
**27 75 77 78**

**kærpleje**

Andrupsgade 5 Mads Bjerres Vej 11  
7620 Lemvig 7500 Holstebro

**20 ÅRS JUBILÆUM**  
- derfor 20% rabat i hele februar  
Ring og hør nærmere tlf. 21 29 63 84

**Lys Healing**  
*energi for krop, sind og sjæl*

Healer RAB  
Kranio-sakral- terapeut  
Inge Marie Busk Nielsen

[www.imbn.dk](http://www.imbn.dk)