

Mavemusklere og bækkenbund trænes på plads efter fødsel

Der er ikke lige men kun skrå mavebøjninger, når Bente Klemmensen underviser kvinder, der gerne vil styrke kroppen efter en fødsel.

Klinik Dyrby

- Massage
- Zoneterapi RAB reg.
- Ansigts Refleksterapi

Læge ex. massør
Susan Dyrby Clausen
Ingemannsvej 14 · 6800 Varde
40370119 - el. book online

www.klinikdyrby.dk

Laila Søndergård Friis
Lægeeksamineret hud- og fodplejer

- Ansigtsbehandling
- Lysterapi
- Fodbehandling
- Voksbehandling
- Vipper & bryn

Jeg glæder mig til at se dig

KLINIK FRIIS
LÆGEEKSAMINERET HUD- OG FODPLEJER
Slotsgade 5 · 6800 Varde · Tlf.: 42 52 99 77
Se mere på klinikfriis.dk

FÅ HJÆLP TIL DIN FERIEHAVE MED ZONETERAPI OG AKUPUNKTUR

Klinikken har specialiseret sig i mave-/ tarmproblemer

Ring og hør nærmere

ZONERGI
Vivi Ullmann | Kuffen 17 | 6710 Esbjerg V
Tlf. 21766555 | mail: info@zonergi.dk | www.zonergi.dk

Har du selvdisciplin, elsker du dig selv og din krop, føler du dig rigtig, lever du dit liv, kan du håndtere dine følelser?

Jeg kan hjælpe dig til den bedste udgave af dig selv med alternativ behandling

... læs hvordan på www.klinikfelina.dk

Klinik Felina
v/Annebeth Kaaris
Isbjerg Møllevej 89, 6800 Varde
22 33 15 51
info@klinikfelina.dk

FØDSEL
Karina Øhlenschläger
kao@ugeavisen.dk

VARDE: Babyerne ligger på gulvet, mens mødrene koncentrerer sig om at knibe, løfte og strække, så kroppen kan genvide sin styrke efter fødslen.

Det er psykomotorisk terapeut Bente Klemmensen, der underviser på holdet "Efter/efterfødsel". Det er et navn, der henviser til, at det er forsettelsen af efterfødselsholdet.

Man går 12 uger til efterfødsel, og flere kvinder efterspurgte et hold, de kunne fortsætte med, mens de er på barsel, fortæller Bente Klemmensen, der har arbejdet med fødselsforberedelse og efterfødsel i 25 år.

Det er mit hjertebarne siger hun.

Som nyuddannet fik hun job på jordemørcentret, men siden 2004 har hun været selvstændig med egen klinik, og efterfødselsholdene foregår via LOF.



Bente Klemmensen beder alle om at have styr på mavemusklerne under træningen. Foto: Karina Øhlenschläger

Har børnene med
En af gengangerne på holdet er Anni Amby Nielsen fra Ølgod, der er mor til tre.

Her får jeg den motion, jeg har mulighed for at få, siger hun og hentyder til, at hun ikke har brug for pasning, da det er helt fint, at have børnene med til træningen.

Hun har både syv måneder gamle Paulo og to-årige Michelle med. Han hygger sig med sit legetøj, mens hun finder kegler frem, og leger med på de øvelser, de voksne laver.

Jeg har valgt at tage Michelle ud af dagplejen, mens jeg går hjemme, så jeg regner med at gå her på holdet indtil februar, hvor hun begynder i børnehaven, siger Anni Amby Nielsen, hvis ældste datter allerede går i børnehaven og derfor ikke er med.



Babyerne er midtpunktet på efterfødselsholdet. Privatfoto: Bente Klemmensen.

Michelle ser på, hvordan mor gør, så hun også kan være med. Foto: Karina Øhlenschläger



Paulo hygger sig fint med sin dyne og lidt legetøj. Foto: Karina Øhlenschläger

Varde Hypnose
Forandring kommer indefra

ANGST, STRESS, VÆGTTAB, LAV SELVVÆRD, RYGESTOP ETC.

Læs mere på www.poulhuvendick.dk
TLF. 31206563 mail@poulhuvendick.dk

En stærk krop
For Bente Klemmensen er det vigtigt, at kvinderne får styrke tilbage i kroppen.

Jeg brænder for, at vi skal holde kroppen i balance, så vi har en stærk krop til at klare hverdagen, siger hun.

Fysik har hun fokus på

AFSPÆNDING & PSYKOMOTORIK

Individuel afspændingsbehandling
- Effektiv ved f.eks. stress, depression, søvnløshed, indre uro, problemer med bevægeapparatet eller kroniske smerter

Fødselsforberedelse på hold & individuel
- Lær at bruge din krop som redskab til fødslen
- Find trygheden i kroppen

Bækkenbundstræning på hold
- Fokus på din bækkenbunds ressourcer

Psykomotorisk Terapeut
Afspændingspædagog, dtp
Bente Klemmensen
Tlf. 75 21 02 81
e.: bente@klemmensen.dk

Birkevej 2
6800 Varde
Tærefeid: 8.00-8.30
w: www.klemmensen.dk

KLINIK TUNGELUND
TINA TUNGELUND KRISTIANSEN
REGISTRERET ALTERNATIV BEHANDLER

- ▶ ZONETERAPI
- ▶ ANSIGTS REFLEKSTERAPI
- ▶ SPIRITUEL MENTORING

28 92 74 20
Vestergade 11
6800 VARDE
MAIL@KLINIKTUNGELUND.DK

LÆGEEKSAMINERET FODPLEJER

Hjemme på din adresse af Susanne Bjerre

40 18 74 99

NEW NORDIC

Coffee Diet™
Vægttab & energi

Glucosamin bidrager til vægttab, når det indtages som en del af en energioducent kost. Vitamin B12 bidrager til et normalt energistofskifte.

Kædettkåud • 120 tabletter

Grønne kaffebejner og glucosamin

SPAR 50,-

198,-

Vægttab & energi
120 tabletter
1,65/stk.

Helsam Varde
Vestergade 11
6800 Varde
Tlf. 6834 1334

Endnu mere hel-
sø og naturlig skønhed

Helsam

• Healer
• Healerskole
• Samtale-terapeut
• Foredrags-holder
• Psykoterapeut

Healing
af krop og sjæl

Se mit interview på familiekamalen.tv/77portfoto-healing-sven-riis

ergihuset
Sven Riis
Tlf. 7475 3777

FICTION PHOTO
Photography
Gitte Flyvbjerg-Sørensen

- Bryllup
- Boudoir
- Portræt
- Gravid
- New born/børn
- Familie
- Polterabend
- Event
- Døb
- Konfirmation

Få din prins eller prinsesse fotografert i august/september

Pris 350,-
Inkl. 1 stk. 13x18 print.

Vestre Landevej 63, 6800 Varde · Gittefs@live.dk
Ring 61 10 94 84
www.fictionphoto.dk

Airbrush makeup
Bliv klar til den store fest, med makeup der holder i op til 24 timer.

Festmakeup KR. 600,- incl. 1 læbestift 1 gang prøve makeup i salonen.
På selve dagen kommer jeg gerne til dig (excl. kørsel)

Certificeret
DINAIR airbrush
makeupartist og
instruktør.

Miss Zoe
www.misszoe.dk

Åbent efter aftale,
ring og bestil
en tid.

Toftnæsvej 19 • 6800 Varde
21 86 12 68 • helena@misszoe.dk

Klinik Skovlund

Colon HydroTerapi
Vidste du...
at 70% af immunforsvaret sidder i tarmen?

Med Colon HydroTerapi

- styrkes immunforsvaret
- forbedres forbrændingen
- forbedres din sundhed

PRØV tarmskylning ... for din sundhed

Bestil tid på tlf. 60 16 05 03

Helle Bjerg
Solbakken 15, 6823 Ansager
Mail: helle@klinikskovlund.dk
Se mere på klinikskovlund.dk