

Kompetensutvecklings kurs i Japan år 2025

Njut av höstens sprakande färger

Detta är delar av ett preliminärt schema för resan



I samarbete med vår Resebyrå

Mellan den 26 oktober – 6 november

Resans längd: 12 dagar/ 10 nätter i Japan

Tokyo - Izunagaoka (SPA) - Kyoto

Föreläsare

Lisbeth Dahlin MSc, Öronakupunktur
Jeanette Rindeskog MSc, Laserbehandling

Bästa resenär och äventyrare, vi har återigen glädjen att bjuda in till ännu en uppskattad kompetensutvecklings kurs i Japan. Första gången var september 2019.

Resans mål är 4 teman

Tema 1: att öka förståelsen för kulturella skillnader i bemötandet av våra klienter. Vi besöker kulturella viktiga platser och gör studiebesök på kliniker respektive universitet.

Tema 2: få expert kunskap om laser och laserbehandling av tandläkare MSc Jeanette Rindeskog/Johansson. Hur kan lasern underlätta vårt arbete på mottagningen? Metoden har antiinflammatoriska effekter, ger smärtlindring, avspänning i muskler och används vid sårbehandling. På tandläkarmottagningen används lasern även att borra i tänderna vilket upplevs mindre obehagligt, vid gingivitis och tandblekning. Många använder metoden för att dämpa/ta bort rynkor och fula ärr. Mer följer..... Bild hämtad: <https://laserteamet.se/vad-ar-laser/>



Tema 3: få kunskap och praktik inom öronakupunktur. En metod som påverka vårt vagala system och därmed ger ett ökat lugn, avslappning och antiinflammatoriska effekter. Ett fantastiskt komplement vid oro, smärta, stress och mag-tarm problematik. Metoden blev känd som ett komplement vid drogavgiftning. Mer följer.....



Tema 4: Besöka universitetet i Tokyo, tandläkarmottagning och en akupunkturklinik. I Japan används laser idag på några tandläkarmottagningar och akupunktur är ett komplement till övrig behandling inom vården. Intressant forskning som bedrivs på universitetet är effekter av akupunktur vid Alzheimer och effekter på immunsystemet som ökning av TNF (tumör nekros faktorer).

CURANDERA AB

Lisbeth Dahlin Telefon 0704-278 545 Mail: lisbeth@curandera.se Postadress: Kaplanvägen 8, 187 70 Täby,
Mottagning: St. Eriksplan 7, Stockholm Företaget innehar F-Skattsedel
Org.nr. 556832-5764 Bankgiro 512-9135 Säte i Täby Hemsida: www.curandera.se

Kompetensutvecklings kurs i Japan år 2025

Njut av höstens sprakande färger

Detta är delar av ett preliminärt schema för resan

Kom med oss på denna spännande resa där jag *Lisbeth Dahlin, leg. sjuksköterska, MSc* (Curandera AB) föreläser inom öronakupunktur med praktiska moment. Jag har en lång erfarenhet av föreläsningar inom akupunktur vid Karolinska Institutet (KI) och AKAB Utbildning tillsammans med prof. Thomas Lundeborg och prof. Sven Andersson. Ämnen som smärta, sjukdomsbehandling och stressrelaterad ohälsa. Mitt intresse är främst fysiologiska mekanismer och påverkan på hjärnan som akupunktur ger och den rika konsten av "metaforer" som den traditionella kinesiska medicinen har. Min specialitet är smärta, stress, stressrelaterad ohälsa, psykologiska effekter och sjukdomsbehandling. Önskan är att förmedla akupunkturens vetenskapliga effekter, med påverkan på flera processer i nervsystem och i hjärnan vilket påverkar smärthämning, immunsystem med antiinflammatoriska effekter, kognitiva effekter som emotioner.



Jeanette Rindeskog, tandläkare och arbetat i flera år med laser. Hon föreläser vid KI i ämnet Medicinsk Akupunktur. Sen 6 månader har hon en *MSc i laserbehandling* från ett av Europas främsta universitet i Italien. Italien tycks ligga i framkant vad gäller behandling med laser ur ett vetenskapligt perspektiv. Dagligen använder Jeanette metoden på kliniken som att borra i tänderna vilket upplevs mycket mindre obehagligt, vid tandköttssjukdomar, kirurgiska ingrepp, känsliga tandhalsar och herpes simplex för att nämna några. Återkommande svårighet är bettfysiologiska problem. Hon kompletterar även med akupunktur. Utifrån hennes gedigna kunskap i laserbehandling, oavsett om det är tandrelaterade- eller muskuloskeletala problem är det en ära att ha med henne på kursen. Jeanette tar med sig laserapparater för att alla skall få praktisera metoden.

Bilden: Här delar vi ut Diplom när kursen är slut.

Skräddarsydd upplevelseresor Program

Nästan varje morgon kl 8.30 - 12.00 startar vi med föreläsning och praktisk genomgång av öronakupunktur alternativ laserbehandling i små grupper.
Studiebesök, genomgång av kurslitteratur och diskussioner.

Därefter följer vårt spännande och härliga kulturella program.

CURANDERA AB

Lisbeth Dahlin Telefon 0704-278 545 Mail: lisbeth@curandera.se Postadress: Kaplanvägen 8, 187 70 Täby,
Mottagning: St. Eriksplan 7, Stockholm Företaget innehar F-Skattsedel
Org.nr. 556832-5764 Bankgiro 512-9135 Säte i Täby Hemsida: www.curandera.se

Kompetensutvecklings kurs i Japan år 2025

Njut av höstens sprakande färger

Detta är delar av ett preliminärt schema för resan

Tokyo

den spännande huvudstaden med en folkmängd på 38 miljoner, stortokyo inräknat! Bussresan tar ca 2 timmar och framme i staden börjar vi att ta en titt på **Meiji-templet** belägen i den stora härliga **Yoyogiparken**. Tokyos äldsta och mest kända tempel är det buddhistiska **Asakusa Kannon** templet och intill tempelområdet flanerar vi en stund längs de roliga shoppingstånden på **Nakamisegatan**. **Lunch** ingår på lokal restaurang under dagen och efter avslutad rundtur checkar vi in på vårt centralt belägna hotell. **Programfri kväll** för middag på egen hand. **Lunch** ingår, middag på egen hand.



Statsdelen Shibuya.

Parken Meiji Jingu, bröllop.

Shoppinggatan Taito-Kaminarimon.

Vi tar snabbtåget Shinkansen

Vi anländer Mishima vid lunchtid och börjar med **lunch** på en lokal restaurang innan vi påbörjar vår tur till **Mount Fuji** området. Vi tar en promenad på den 400 meter långa **skywalk bron** varifrån man vid klart väder får en strålande utsikt mot **Fuji**berget.

På eftermiddagen anländer vi till vårt hotell i Izanugaoka och checkar in på en **ryokan** där vi övernattar i japanska rum med futonmadrasser och tatamimattor på golvet. Att bada i hotellets **onsen** och njuta av det varma mineralrika vattnet får inte missas. På kvällen äter vi gemensam **middag** och får då testa på **traditionella matkonsten Kaiseki**, en blandning av många goda rätter. **Lunch** och middag ingår.



CURANDERA AB

Lisbeth Dahlin Telefon 0704-278 545 Mail: lisbeth@curandera.se Postadress: Kaplanvägen 8, 187 70 Täby,

Mottagning: St. Eriksplan 7, Stockholm Företaget innehar F-Skattsedel

Org.nr. 556832-5764 Bankgiro 512-9135 Säte i Täby Hemsida: www.curandera.se

Kompetensutvecklings kurs i Japan år 2025

Njut av höstens sprakande färger

Detta är delar av ett preliminärt schema för resan



Mot Kyoto

I över tusen år har Kyoto Japans huvudstad och kan stoltsera med inte mindre än 17 platser och sevärdheter på Unescos världsarvslista. Här finns även många moderna byggnader, däribland den 15 våningar höga stationsbyggnaden i futuristisk design. Vi börjar med **gemensam lunch** på en lokal restaurang och checkar därefter in på vårt hotell. Kvällen är **programfri** för middag på egen hand. Övernattning i Kyoto. Lunch ingår, middag på egen hand.

Efter frukost möter vår guide upp för att tillsammans utforska Kyoto och dess sevärdheter med egen buss. Vi inleder med det zenbuddhistiska **templet Ryoanji**, berömt för sina omsorgsfullt utplacerade stenar och sin sandkrattade trädgård. Hit söker sig människor för reflektion och eftertanke. Vi besöker **Kinkakujitemplet** eller den Gyllene paviljongen som det också kallas. Templet är väldigt vackert beläget och helt täckt i bladguld. Från **Kiyomizu templet** med anor 1200 år tillbaka i tiden får vi en strålande **vacker utsikt** över staden och i **Arashiyama** strax utanför Kyoto ser vi den sagolika **bambuskogen**. **Lunch** äter vi på en lokal restaurang och **kvällen är programfri** för middag på egen hand. Övernattning i Kyoto. Lunch ingår, middag på egen hand.

Dagen börjar med att vi tillsammans med buss och vår guide får besöka Shintohelgedomen **Fushimi Inari**, berömt för sina flera tusen rödorangea toriportar. **Sanji-sangendo templet** strax utanför Kyoto är världens längsta träbyggnad på 120 meter och inhyser 1001 statyer i olika storlekar av guden Kannon. **Lunch** äter vi på en lokal restaurang och därefter är resten av dagen helt programfri. Övernattning i Kyoto. Lunch ingår, middag på egen hand.



CURANDERA AB

Lisbeth Dahlin Telefon 0704-278 545 Mail: lisbeth@curandera.se Postadress: Kaplanvägen 8, 187 70 Täby,
Mottagning: St. Eriksplan 7, Stockholm Företaget innehar F-Skattsedel
Org.nr. 556832-5764 Bankgiro 512-9135 Säte i Täby Hemsida: www.curandera.se

Kompetensutvecklings kurs i Japan år 2025

Njut av höstens sprakande färger

Detta är delar av ett preliminärt schema för resan



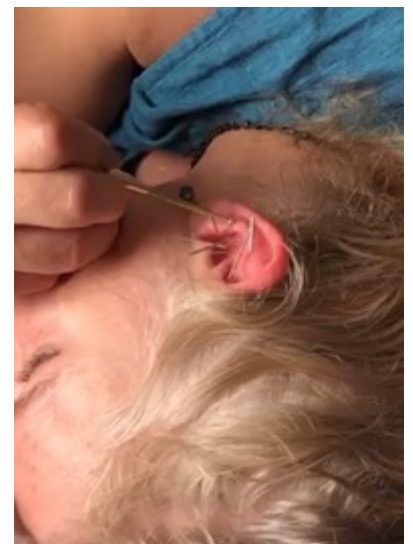
När vi är i Tokyo kommer vi besöka det universitet som vi besökte i september 2019. Ett av Tokyos minsta universitet där man utbildar vårdpersonal i akupunktur, en utbildning på 4 år. De driver forskning i akupunktur och är mycket intresserade av internationella kontakter. Universitetet har en sjukhusdel och flera öppna mottagningar med akupunktur. Idag är det inte så vanligt att Japaner kan engelska men här på universitetet talar flera engelska. Många av dem har varit utomlands och studerat och gjort sina doktorsavhandlingar i andra länder. Förra tillfället fick vi ta del av studenternas praktiska moment. De visade akupunkturbehandling och olika sticktekniker. Deras stickteknik är mycket mjuk när de stimulerar exempelvis DeQi (en känsla av pirning, domning, nervstöt vid insticksstället) – mycket olik den kinesiska där tekniken är näst intill smärtsam stimulering. Japanerna på detta universitet anser att den kinesiska metoden är en för hård och smärtsam stimulering vilket kan öka oron hos patienten.

Alla lektioner varvas med föreläsning och praktik att, antingen sätta nålar på öronpunkter eller ge laser behandling på varandra. Öron-punkterna NADA går vi igenom och även andra punkter som är relaterade till sömn, smärta och oro.

Vi diskuterar fysiologiska effekter med metoderna.

Övrig tid brukar vi ge en uppgift som ni kan tänka på och diskutera i mindre grupper när vi njuter av kulturen eller sitter i bussen. Flera vetenskapliga artiklar i relaterade ämnen ingår i kursprogrammet och vi diskuterar dem utifrån situation.

Mer detaljerat schema för kursen med totala timmar (6 timmars kurs/dag enligt skattemyndigheten) kommer senare när vi presenterar Japanexperternas kultur program.



**Hör av Dig så fort som möjligt och kanske Din kollega vill följa med?
Det är få platser, så först till "kvarn" gäller.**

CURANDERA AB

Lisbeth Dahlin Telefon 0704-278 545 Mail: lisbeth@curandera.se Postadress: Kaplanvägen 8, 187 70 Täby,
Mottagning: St. Eriksplan 7, Stockholm Företaget innehar F-Skattsedel
Org.nr. 556832-5764 Bankgiro 512-9135 Säte i Täby Hemsida: www.curandera.se

Kompetensutvecklings kurs i Japan år 2025

Njut av höstens sprakande färger

Detta är delar av ett preliminärt schema för resan



Vår resebyrå - För att få bästa upplevelse i Japan använder vi Japanexperterna.

Resans längd: 12 dagar/10 nätter i Japan med pris ca 65 000 kronor. I detta pris avgår flygbiljett för stol i standard/ekonomiklass. Summan som avgår har **Japanexperterna EJ** meddelat ännu.
Datum 26 oktober – 6 november

Anmälningsavgiften om 4000 kronor betalas 3 månader innan resan.

- Enkelrumstillägg: 8 890 SEK

Flygbiljett måste varje resenär köpa själv. Stockholm – Tokyo & Hem; Osaka - Stockholm.

Vi rekommenderar Finnair men andra flygbolag som SAS, Lufthansa och Japan Airlines går också bra, eller vad som passar dig bäst.

När Du bokar biljett och ej flyger med Finnair: Titta på **Lisbeth Dahlins flygbiljett med Finnair nedan** och se datum, tid för landning och flygplats i Tokyo (finns 2 stycken) - respektive hemresa, avgång, tid och plats i Osaka. Detta för att underlätta vad gäller möjlig lång väntan på flygplatsen i Tokyo respektive Osaka när olika flyg har olika tider.

Utres: Stockholm, söndagen den 26 oktober 2025. **Tokyo INTL HANEDA Airport**

Hemresa: **Osaka KANSAI INTL Airport**, den 6 november 2025

Detta ingår i priset:

- 10 nätter på bra hotell i mellanklass med bra läge
- 1 natt på ett traditionellt japanskt värdshus/Ryokan med spa/varm källa
- Svensk reseledning av en av våra japanexperter
- "Meet and greet" på flygplatsen och transport till hotellet med egen buss
- Transport mellan städerna och sevärdheterna
- Transport till flygplatsen vid hemresan
- En resa med höghastighetståget Shinkansen i 2:a klass
- Tre lyxmiddagar, inklusive en Wagyu-middag, frukost alla dagar
- Inträde till samtliga sevärdheter listade i programmet
- Bagagetransport av stora väskor mellan Kyoto – Tokyo
- Vår partner "One Tree Planted" planterar 10 st träd i Brasiliens regnskog för varje resenär
- Lokala skatter och avgifter
- Kompetensutvecklingskurs inom fysiologiska effekter och praktiska övningar inom laser terapi och öron-akupunktur. Artiklar och annat material tillkommer.

I resan ingår ej:

- Mat och dryck förutom det som står i rubriken ovan "Detta ingår i priset"
- Egna aktiviteter
- Allt som inte står i rubriken I resan ingår ovan

CURANDERA AB

Lisbeth Dahlin Telefon 0704-278 545 Mail: lisbeth@curandera.se Postadress: Kaplanvägen 8, 187 70 Täby,

Mottagning: St. Eriksplan 7, Stockholm Företaget innehar F-Skattsedel

Org.nr. 556832-5764 Bankgiro 512-9135 Säte i Täby Hemsida: www.curandera.se

Kompetensutvecklings kurs i Japan år 2025

Njut av höstens sprakande färger

Detta är delar av ett preliminärt schema för resan

Betalningsvillkor:

Betalningen sker i två etapper.

En anmälningsavgift om 4000 SEK per resenär. När anmälningsavgiften är betald är anmälan till resan bindande. Resterande belopp (dvs. resans pris minus anmälningsavgiften och flygpriset (fast pris)) måste vara Japanexperterna tillhanda senast 60 dagar innan resans avgång, annars räknas resan som avbokad. För bokningar som görs senare än 60 dagar innan en resas avgång måste hela beloppet betalas in omgående, efter mottagen bokningsbekräftelse.

Är Du/Ni intresserade att följa med MÅSTE Du/Ni maila till följande med texten:

*"Resa Japan 26 oktober – 6 november "Bästa tiden" med Curandera AB – Lisbeth Dahlin
Ditt namn, profession, mobilnummer och mail"*

- Maila mig Lisbeth till lisbeth@curandera.se



Hör av Dig så fort som möjligt och kanske Din kollega vill följa med?
Det är få platser, så först till "kvarn" gäller.

*Bästa hälsningar från oss
Lisbeth Dahlin och Jeanette Rindeskog*

Ring mig gärna för fler frågor: Lisbeth 0704 278 545 eller mail se ovan.
Några bilder från kursen 2019.



CURANDERA AB

Lisbeth Dahlin Telefon 0704-278 545 Mail: lisbeth@curandera.se Postadress: Kaplanvägen 8, 187 70 Täby,
Mottagning: St. Eriksplan 7, Stockholm Företaget innehar F-Skattsedel
Org.nr. 556832-5764 Bankgiro 512-9135 Säte i Täby Hemsida: www.curandera.se