

Fysisk och mental hälsa under samma tak

För fyra år sedan startade Thérèse Lindqvist, tillsammans med sin mamma Mia Lindqvist, Mera Hälsa. Det är ett centrum för välbefinnande där en mängd olika kompetenser inom hälsa finns samlade.

Thérèse själv är certifierad massageterapeut och certifierad zonterapeut medan Mia är legitimerad sjukgymnast med specialistkompetens inom OMT (ortopedisk manuell terapi).

Vi ville starta ett friskvårdscentrum där skolmedicin och alternativ medicin kunde kombineras. Alla som jobbar hos oss är själva egenföretagare som hyr in sig i våra lokaler och verksamheten präglas av en holistisk människosyn, säger Thérèse.

På Mera Hälsa finns utöver sjukgymnaster, zonterapeuter och massörer, även en akupunktör med en gedigen utbildning inom traditionell kinesisk medicin samt en näringsterapeut som dessutom är certifierad livs- och karriärcoach. Mera hälsa har också ett stort nätverk av olika psykologer, läkare och samtalsterapeuter av olika slag.

Vi erbjuder också olika typer av fysisk träning, exempelvis olika sorters yoga, qigong och pilates samt stabiliseringsträning som leds av legitimerade sjukgymnaster, säger Thérèse.

Mera Hälsa finns till för såväl företag som privatpersoner. Föreläsningar och fysisk träning skraddarsys utifrån behovet hos varje enskild företagskund, exempelvis så kan företag välja att kombinera en föreläsning om stresshantering med en gruppträningsklass i yoga.

