



Nytt center med hälsa i fokus

LIDINGÖ OCH LARSBERGSTORG SKA NU MÅ ÄNNU BÄTTRE. UNDER VINTERN HAR LARSBERG BLAND ANNAT FÅTT ETT NYTT HÄSOCENTER. HÄR SAMARBETAR FLERA AV ÖNS HÄLSOEXPERTER FÖR ATT SKAPA EN SAMLAD PLATS FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE. INOM KORT ÖPPNAR OCKSÅ ETT NYTT GYM HÄR, ALLT I LINJE MED FASTIGHETSÄGAREN SÄTNSNING PÅ VÄLBEFINNANDE, GOD HÄLSA OCH MILJÖ.

TEXT: ANNA SANDGREN | FOTO: GUSTAV KAISER

BOSE**CENTER**

HUMLEGÅRDSGATAN 20

True to Life

Bose Theatre Show

FULLSORTIMENT

PRODUKTER FÖR DEMONSTRATION

RÅDGIVNING

INSTALLATION

FINANSIERING

Fyll ditt rum med ljud, inte med kablar.



NYHET! WAVE® musiksystem III från Bose

Med WAVE® musiksystem III fyller du hela rummet med kristallklart, verklighets-troget ljud, något du bara trodde var möjligt från en betydligt större anläggning. Bose unika teknologier revolutionerar dina musikupplevelser. Ett kompakt musiksystem med CD-spelare, radio, inbyggd DAB-tuner, touchkontroll för på/av, hörlursuttag, klocka med alarm -och smidig fjärrkontroll. Praktiska tillbehör gör att du också kan njuta av musik från din iPhone/iPod eller trådlöst från din surfplatta, dator eller annan Bluetooth-enhet. Finns även i platinavit eller silver.

Pris **6.995:-**



Under skalet döljer sig de avancerade teknologier som har gjort Bose till ett av det mest respekterade märkena när det gäller ljudkvalitet.

iPhone, iPod och iTunes är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerade i USA och andra länder. Namnet Bluetooth® och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc., och all användning av Bose Corporation sker under licens.

Besök butiken för en demonstration!

BOSE CENTER - Humlegårdsgatan 20, Stockholm, 08-6603530.
www.humlegardsgatan20.se - info@humlegardsgatan20.se

AKTUELLT



Den nya hälsostudion i Larsberg drivs av Chatarina Hyltén-Cavallius, Lena Holmqvist och Lillemor Hallbert - alla med lång erfarenhet av hälsovård på Lidingö.

MED DEVISEN: "Att ta hand om dig själv är det bästa du kan göra för andra" gör nu de väletablerade och Lidingöbaserade företagen, Dagsform, 9liv och Verkegard, gemensam sak. Under namnet NaturligtVis Hälsocenter erbjuder de bland annat medicinsk yoga, Qi-gong, näringsterapi, massage, zonterapi, naturmedicin, KBT-samtal, kinesiologi och naprapati.

- Här finns allt under samma tak. Erfarna duktiga terapeuter som kompletterar varandra och behandlar de flesta obalanser och det finns säkert ett sätt som passar just dig. Hos oss kan du stärka och balansera kroppen på olika sätt efter behov. Vi erbjuder

der både fysik och mental träning, berättar Dagsforms ägare Lillemor Hallbert, lärare och terapeut i Medicinsk yoga, samt hälsoutvecklare.

De andra två ägarna är Lena Holmqvist och Catharina Hyltén-Cavallius, båda uppvuxna på Lidingö och med lång erfarenhet av att driva hälsoinriktade företag på ön. Lena är kinesiolog, näringsterapeut, kommunikolog och qigonglärare. Hon behandlar flera sorters obalanser, som kan uppstå i kroppen. Catharina, som är Bonitolog och KBT-terapeut, jobbar med en unik kombination av naturmedicin, KBT-terapi och mat/kost. Hon har varit verksam i egen mottagning i Torsvik i sju år.

- Vi ville alla tre skapa någonting större, mer dynamiskt, och mer av ett etablissemang. »

HUMLE
GÅRDS
GATAN
20
LJUD OCH BILD



LIDINGÖ MOTORSERVICE NU ÄVEN LÖRDAGSÖPPET

Lidingö Motorservice
Vasavägen 82
181 41 Lidingö
www.lidingomotorservice.se

08-765 78 66
Mån-fre 07:00-18:00
Lör 10:00-14:00



Välkommen att se över din ekonomi för 2013!

Våra erfarna och engagerade rådgivare hjälper dig med allt som rör din ekonomi, både din privata och företagets.

Boka tid för rådgivning på seb.se/radgivning eller ring 0771-365 365, dygnet runt, alla dagar.

Kontoret har öppet måndag – onsdag och fredag 10 – 15. Torsdagar har vi öppet 10 – 18.

Varmt välkommen!
SEB på Lidingö

SEB

Lillemor Hallbert är lärare i medicinsk yoga och hälsoutvecklare. I den nya studion har hon skapat en vilsam oas för yogautövande.

» När Lidingö hälsonätverk bildades uttryckte Catharina en önskan om att bilda ett hälsocenter. Detta var i mars 2012. Många var intresserade och det var härigenom som vi tre möttes och vi började titta på lokaler, berättar Lillemor och fortsätter:

- Ganska snart utkristalliserades att det var just vi tre som ville satsa mer helhjärtat på detta och de andra var mer intresserade av att hyra en dag/vecka eller liknande.

De tre företagen gick därför samman och bildade ett gemensamt bolag, som i sin tur format och skapat centret. Redan idag har de dessutom sex stycken hyresgäster i form av andra terapeuter som kommer hit en eller flera gånger i veckan för att erbjuda olika kompletterande behandlingar, alltifrån zontterapi, hudvård och massage till naprapati.

ALLT FLER MEDVETNA

Lillemor leder oss piggt och raskt in i den ljusa och helt nybyggda yogasalen. Här ligger mattorna utladdade och redo i väntan på de snart anländande yoga-eleverna. Hon har undervisat i Medicinsk yoga i tre år och har innan dess själv tränat yoga under många år. Framförallt arbetar hon med privatpersoner som tränar i grupp eller kommer på enskilda terapeutiska samtal.

- Intresset för medicinsk yoga på arbetsplatsen ökar och jag besöker även olika arbetsplatser där jag lär ut medicinsk yoga till personalen. Den medicinska yogans är en terapeutisk yogaform där vi arbetar med medveten andningsträning, dynamiska rörelser, djupavslappning och meditation.

Vilka är era tilltänkta kunder?

- Det kan vara personer som har någon form av obalans, i sinne, kropp och/eller själ. Personer som kanske inte kommer till rätta med sina problem, eller vill stärka sig på ett mjukt och respektfullt sätt. Ibland behöver man bara någon som lyssnar och behöver man behandling så har vi en hel del att erbjuda. Det kan exempelvis vara personer som är utbrända, stressade, har värk av alla slag, är mag- och tarmsjuka, allergiker, astmatiker, kvinnor med övergångsproblem, människor med problem i leder och muskler. »



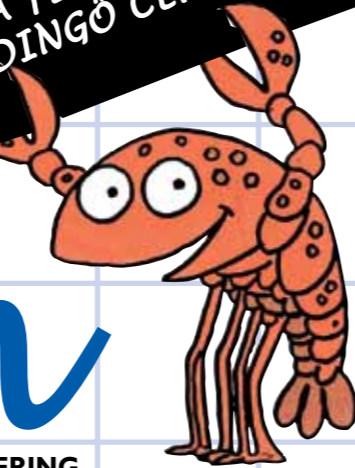
INTE NOG MED ATT
VI ÄR "FENOR" PÅ
FISK OCH SKALDJUR,
VÅR CATERING
ÄR ALLTID PÅ TOPP
...OCH NU ÄVEN OM
DU VILL ATT DET SKA
GÅ LITE "VILT" TILL!

...VARFÖR JAG
STÅR HÄR? JA, FRÅGA
INTE MIG, JAG HAR
INTE DEN VILDASTE
ANING



JOJO, OCH
SNART ÖPPNAR VI
VÅR EGEN BISTRO
OCKSÅ! MEN KAN DU
INTE VÄNTA, SÅ KOM IN
ÄNDA... VÅRA FÄRDIG-
LAGADE RÄTTER GÖR
LIVET GODARE FÖR
ALLA GLADA!

TITTA IN I VÅR
NYA FINA BUTIK I
LIDINGÖ CENTRUM



firren

FISK • SKALDJUR • VILT • FÄRDIGLAGAT • CATERING

LIDINGÖ CENTRUM • FRIGGAVÄGEN 18 • 08-765 23 00 • www.firren.nu



Chatarina Hyltén-Cavallius är Bonitolog och KBT-terapeut. Hon jobbar med en kombination av naturmedicin, terapi och kost.

» Eller om man vill ha hjälp med att gå ned i vikt, bota ångest, fobier, sömnstörningar med mera.

HÄLSA I LARSBERG

Dessutom kommer Sportlife under mars månad att flytta in i nyrenoverade lokaler bredvid Föreningsgården i Larsberg centrum. Idag är Sportlife en av Sveriges största friskvårdskedjor med cirka 200 000 medlemmar fördelade över 94 klubbar. I och med öppnandet i Larsberg centrum, etablerar sig kedjan på två platser på ön. Sedan tidigare finns en klubb i Torsvik.

- Vår klubb i Torsvik är en välbesökt inrättning och vi har fått många frågor om vi inte skulle öppna

en till. Larsberg är ett trivsamt område och har ett bra geografiskt läge på Lidingö, varför vi är glada att kunna öppna denna klubb, säger Sportlives vd, Magnus Wilhelmsson, i ett pressmeddelande.

Fastigheterna ägs till stor del av John Mattson Fastighets AB. Bland företagets ledord för förnyelsen av Larsberg centrum står mötesplats, hälsa, när-service och hållbarhet. Därför välkomnar man nu satsningen av de nya hälsorelaterade företagen.

- Vi är glada att kunna öka utbudet av service och tjänster för våra hyresgäster, men också för övriga boende på Lidingö, menar Siv Malmgren, VD på John Mattson Fastighets AB. ❖

Läs mer: www.naturligvishalsocenter.se