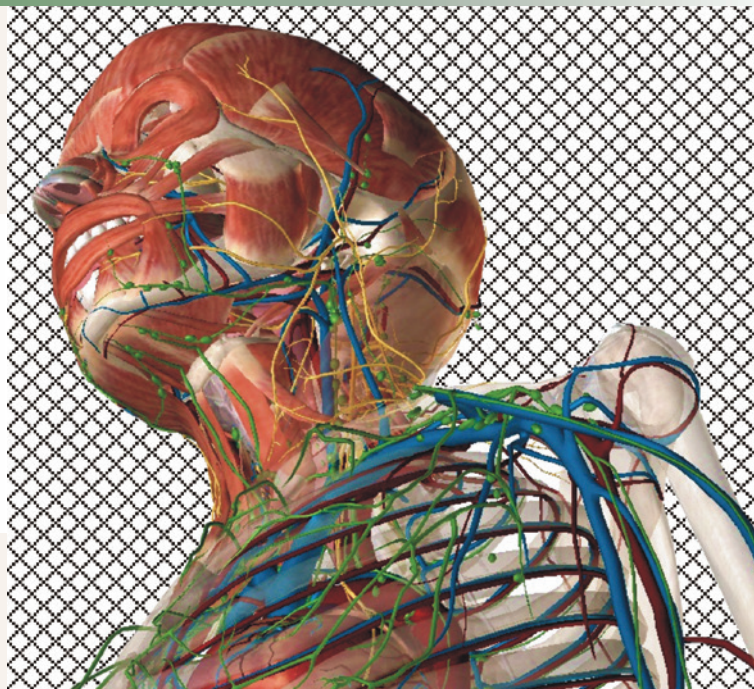


# LIMFNA DRENAŽA

LJUBLJANA,  
14. – 22. FEBRUAR 2026



## Kaj je limfna drenaža

Limfna drenaža je **manualna metoda stimuliranja limfnega žilnega sistema**. Poleg fizioloških, ima limfna drenaža tudi estetske učinke, saj dolgotrajno izboljša videz kože in celotnega telesa.

## Zgodovina limfne drenaže

Limfna drenaža je **obstajala že v 19. stoletju**, same tehnike manualne limfne drenaže pa je okrog leta 1925 **sistematično uredil dr. Vodder**. Pozneje so različni avtorji tehnike limfne drenaže izpopolnjevali in izboljševali.

Program naše šole temelji na **Vodderjevem sistemu** in na **sodobnejših znanstvenih ter kliničnih dognanjih**.

## Uporaba limfne drenaže

Z izvajanjem tehnik limfne drenaže:

- stimuliramo in lajšamo **pretok in eliminacijo limfe in medcelične tekočine** iz delov telesa, kjer zastaja in se kopiči,
- omogočimo **dotok vedno sveže in obogatene tekočine** v tkivo.

Indikacije limfne drenaže so številne, predvsem jo uporabljamo **pri oteklinah, zlasti vek, rok, nog itd.**

Tehnike limfne drenaže imajo **analgetični učinek** (zmanjšujejo bolečino). Limfna drenaža **krepi imunski sistem in blaži stres**. Z njeno uporabo so telesna tkiva bolj prehranjena in očiščena strupov, zato ima tudi **splošni zdravilni in estetski učinek**.

## Kaj dobite?

- Znanje in praktične veščine,
- **certifikat**,
- odlično **delovno gradivo**,
- **popuste**,
- možnost **obročnega plačevanja**,
- **brezplačno** utrjevanje znanja v naših prostorih **tudi po koncu tečaja**,
- najvišjo **kakovost** po zmerni ceni!



## Predavatelj na tečaju



**Ivan Založnik, dipl. fizioterapevt, refleksoterapevt in tuinolog, član komisij za NPK maser in NPK refleksoterapevt.** Ima zasebno ordinacijo v Ljubljani.

V Higeji že vrsto let vodi masažne in terapevtske tečaje. Njegova področja so zlasti manualna limfna drenaža, refleksoterapija (zahodna in kitajska) in kitajska masaža Tuina.

## Program tečaja

### 1. Teoretični del (20 %):

- zgodovina razvoja,
- metode limfne drenaže,
- učinki limfne drenaže,
- mehko vezivno tkivo,
- limfne poti,
- limfni sistem,

- cirkulacija proteinov v telesu,
- indikacije in kontraindikacije,
- vrste in karakteristike edemov.

## 2. Praktični del (80 %):

- izvajanje masaže.

Udeleženci tečaja se med seboj izmenjujejo, tako da je vsak v vlogi stranke in vlogi maserja.

## Certifikat



Po uspešno zaključnem izobraževanju boste prejeli **certifikat**, ki potrjuje vašo usposobljenost in lahko izboljša vaše karijerne možnosti, saj vam omogoča **zaposlitev** v kozmetičnih in

masažnih salonih, zdraviliščih, hotelih, fitness centrih, na tujih potniških ladjah, v športnih klubih itd.

## Datum in kraj tečaja

45-urni tečaj bo potekal v 2 modulih (2 vikenda):

### I. MODUL:

- sobota, 14. februar 2026, od 9. do 18. ure,
- nedelja, 15. februar 2026, od 9. do 18. ure.

### II. MODUL:

- sobota, 21. februar 2026, od 9. do 18. ure,
- nedelja, 22. februar 2026, od 9. do 18. ure.

Med tečajem in po njem bodo vsako sredo med 12. in 18.30 uro **samostojne in neobvezne vaje**.

Tečaj in vaje bodo potekali **v naših učilnicah na Ptujski ulici 19 v Ljubljani** (Bežigrad, srednji vhod).



Pred stavbo je dovolj brezplačnih parkirnih mest.

Opis poti z avtomobilom in avtobusom iz različnih smeri si ogledajte na [www.higeja.si](http://www.higeja.si) v rubriki **Ostalo, Kako do nas**.

## Oprema na tečaju

Na tečaj pridite v udobni obleki ali trenirki, s seboj prinesite natikače, rjuho, brisačo, zvezek, svinčnik in malico. Med odmori vam bodo na voljo sveže sadje in prigrizki, v pritličju stavbe je tudi avtomat.

## Tečaj po ugodni ceni



Tečaj limfne drenaže znaša **497 €**.

V ceno so všteti:

- prijavnina,
- učbenik,
- delovni material,
- certifikat,
- sveže sadje in prigrizki ter
- 22 % DDV.

### POPUSTI:

- **7 %** za tiste, ki ste se udeležili **dveh ali več naših tečajev**,
- **5 %** za **brezposelne, študente, invalide, upokojence, družinske člane in naše tečajnike**.

*Popusti se med seboj ne seštevajo.*

Drugi popusti: **10 %** ob nakupu **vrhunskih masažnih miz Sofia** v trgovini Galen.

Tečaj, plačan v celoti ali delno, je lahko tudi **lepo darilo**. Razveselite svoje bližnje!



## Način plačevanja tečaja

### 1. PRIJAVNINA

Ker je število udeležencev omejeno, upoštevamo prijavo na tečaj šele takrat, ko vplačate **prijavnino**. S tem **rezervirate svoje mesto** na tečaju.

Prijavnino je treba poravnati **do roka prijave oz. do zasedbe mest**. *Pred vplačilom nas obvezno pokličite, da preverimo, če je še kakšno prosto mesto.*

**Prijavnine ne vračamo.** Če se izbranega tečaja ne morete udeležiti, lahko vplačani znesek uporabite **kadar koli za kateri koli tečaj**, če nas o neudeležbi **pisno** obvestite vsaj 3 dni pred začetkom tečaja, v primeru bolezni (dokazovati z zdravniškim potrdilom!) pa najpozneje 1 dan pred začetkom tečaja.

**Prijavnina znaša 100 €** in se poravnata na TRR podjetja Higeja d.o.o., Ptujška ulica 19, 1000 Ljubljana, št. **SI56 0400 0027 8859 421**, sklic na številko 00 03. Potrdilo o vplačilu **obvezno** prinesite s seboj na tečaj.

### 2. KONČNO PLAČILO

Po vplačilu prijavnine preostali znesek poravnajte na transakcijski račun Higeje **do začetka tečaja**. Potrdilo o vplačilu **obvezno** prinesite s seboj na tečaj. Možno je tudi gotovinsko plačilo ob prihodu na tečaj.

Za ta tečaj omogočamo tudi **obročno plačevanje po individualni pogodbi**, ki jo sklenete v pisarni Higeje pred začetkom tečaja.

## Zakaj se udeležiti tečaja? Ker ...

1. smo **zaupanja vredni**, saj smo vodilni na tem področju ter imamo *tradicijo, znanje in izkušnje*, smo pa tudi **registrirani izvajalec za NPK** maser in NPK refleksoterapevt **z uradnim pooblastilom** Ministrstva za delo;
2. vodi tečaj **Ivan Založnik**, ki se kot predavatelj odlikuje zlasti zaradi izredne natančnosti, potrpežljivosti in strokovnosti;
3. boste pridobili **znanje in praktične veščine**, ki jih lahko **takoj** uporabite v praksi;
4. boste prejeli **odlično delovno gradivo** in **certifikat**, ki potrjuje vašo usposobljenost in lahko izboljša vaše karijerne možnosti;
5. program vključuje **veliko praktičnega dela**;
6. je limfna drenaža zaradi mnogih fizioloških in estetskih učinkov **zelo priljubljena tehnika**, ki jo zahtevajo tako ženske kot moški, zato je skoraj nujna v ponudbi vsakega maserja;
7. je zelo nežna tehnika, s katero boste svoje **stranke razvajali**, zato se bodo stalno vračale;
8. skrbimo za vas tudi po koncu tečaja, saj sta vam na voljo **pomoč strokovnjakov in neomejena vadba** v naših prostorih ob uporabi naših masažnih miz, olj, brisač ipd. – vse brezplačno;
9. ponujamo **popuste** za naše tečajnike, brezposelne, invalide, upokojence in družinske člane ter ob nakupu vrhunskih masažnih miz Sofia (glej [www.galen.si](http://www.galen.si));
10. imate možnost **obročnega odplačevanja po individualni pogodbi**.



## Postopek in rok prijave na tečaj

Če se za tečaj odločite, **izpolnite prijavnico**, nam jo pošljite in **vplačajte prijavnino**.

Prijavnico lahko izpolnite tudi na spletni strani [www.higeja.si](http://www.higeja.si) v rubriki **Tečaj limfne drenaže** in nam jo izpolnjeno pošljete na [info@higeja.si](mailto:info@higeja.si).

Zadnji rok prijave na tečaj:

- **12. februar 2026.**

## Kontakt

Sedež in pisarna Higeje:  
**PTUJSKA ULICA 19, LJUBLJANA**

Tečaj limfne drenaže izvajamo:  
**v naših učilnicah na Ptujski 19 v Ljubljani**

Telefon: **01 / 54 63 201**  
GSM: **041 / 540 942**

E-pošta za informacije in vpis:  
**[info@higeja.si](mailto:info@higeja.si)**

Transakcijski račun pri OTP banki:  
**SI56 0400 0027 8859 421**

**[WWW.HIGEJA.SI](http://WWW.HIGEJA.SI)**



[www.facebook.com/higeja](http://www.facebook.com/higeja)



[higeja.si](https://www.instagram.com/higeja.si)

*Veselimo se srečanja z vami!*

## Pred besedo je bil dotik.

