



HÄLSOMÅNADER 2026

Förslag och prislista för Tallink Siljas hälsomånader

Inspirationsföreläsningar med Hans & Axel Bohlin och praktisk behandling för personal på kontor och ombord – i samarbete mellan Tallink Silja, Fasciaklinikerna och Fasciaguiden.

Fasciaklinikerna by Atlasbalans · Fasciaguiden · Fascia Innovation Sweden

01

Inledning

Hälsomånader är ett koncerngemensamt initiativ från Tallink Siljas koncernledning för att stimulera välmående och hälsa hos alla medarbetare. Fasciaklinikerna och Fasciaguiden lämnar härmed ett förslag på hur vi tillsammans kan ge personalen både ny kunskap och konkret upplevelse av behandling.

Förslaget består av tre delar: inspirationsföreläsningar om den levande kroppen, praktisk behandling i behandlingspod på kontor och ombord, samt fördjupning efteråt genom podcast och bok. Allt material kan anpassas så att Tallink Silja och Fasciaklinikerna står som gemensamma avsändare.

Detta ingår i förslaget

- Inspirationsföreläsningar för administrativ personal och personal ombord
- Behandlingspod med 3 platser, 6 maskiner och 3 personal per timme
- Projektledning: planering, bokning, bemanning, logistik och uppföljning
- 4-10 utvalda poddavsnitt med egen introduktion där Tallink Silja är avsändare
- 100 signerade exemplar av boken Fasciaguiden Volym 1 som studiematerial



Behandlingspod på plats hos företag – tre platser och sex maskiner.

02

Inspirationsföreläsning

En föreläsning om den levande kroppen och hur detta perspektiv kan ge ökad kunskap och bättre välmående för alla medarbetare inom Tallink Silja. Föreläsningen hålls separat för administrativ personal vid ett eller två tillfällen, och vid två till tre tillfällen för personal ombord. Varje tillfälle är cirka 2 timmar.

Innehåll per tillfälle - block utan fasta tider

Tema 01	Den levande kroppen Vad fascia är och varför den styr värk, stelhet, rörlighet och återhämtning.
Tema 02	Kroppen i ert arbete Stillasittande på kontor respektive skiftgång, lyft och trånga utrymmen ombord.
Tema 03	Praktiska verktyg och demonstration Enkla övningar för vardagen samt live-demonstration av behandling med maskin.
Tema 04	Anpassat innehåll Era insamlade frågor om arbete, ålder, kvinnligt/manligt perspektiv, sömn och återhämtning.

Podcast och bok som fördjupning

Vi väljer ut 4–10 avsnitt ur podcasten Fasciaguiden som passar er verksamhet. Varje utvalt avsnitt får en egen inspelad introduktion i början, med Tallink Silja och Fasciaklinikerna som avsändare. Därefter finns hela biblioteket med 200+ avsnitt som fri fördjupning för alla medarbetare. Boken Fasciaguiden Volym 1 används som studiematerial i grupper tillsammans med avsnitt 1–8 om fascia.

03

Praktisk behandling

Vi erbjuder kort behandling för all personal på kontor och ombord. Behandlingen sker i en behandlingspod med tre platser och sex maskiner, bemannad med tre personer per timme. Varje medarbetare får en kort, effektiv behandling – och en direkt upplevelse av det som föreläsningen beskriver.



Behandling i pod – flera medarbetare behandlas samtidigt.

Behandlingspaket	Pris
Paket A - 4 timmar per tillfälle Podd med 3 platser, 6 maskiner och 3 personal/timme. Startpaket 15 000 kr + 96 behandlingar 12 000 kr.	27 000 kr/tillfälle
Paket B - 6 timmar per tillfälle Podd med 3 platser, 6 maskiner och 3 personal/timme. Startpaket 20 000 kr + 120 behandlingar 18 000 kr.	38 000 kr/tillfälle

Bokning, logistik och uppföljning

Vi tar hand om bokningsschema, bemanning och påminnelser till medarbetarna, och genomför en kort feedbackenkät om upplevelsen efteråt. Resultatet sammanställs och redovisas för er.

04

Förslag på genomförande

Steg 1	Förankring Kort information till alla anställda om syfte och upplägg, samt insamling av frågor – arbetsrelaterade, åldersrelaterade och kvinnligt/manligt perspektiv.
Steg 2	Föreläsningar 1–2 tillfällen för administrativ personal och 2–3 tillfällen för personal ombord.
Steg 3	Behandling Behandlingspod på kontoret samt ombord, med bokningsschema och bemanning.
Steg 4	Fördjupning och uppföljning 4–10 utvalda poddavsnitt med egen introduktion, boken som studiematerial i grupper samt feedbackenkät.

05

Prislista

Post	Pris
Inspirationsföreläsning 2 timmar med Hans & Axel Bohlin, anpassat innehåll för kontor respektive fartyg.	10 000 kr/föreläsning
Behandlingar - paket A 4 timmar per tillfälle, 96 behandlingar.	27 000 kr/tillfälle
Behandlingar - paket B 6 timmar per tillfälle, 120 behandlingar.	38 000 kr/tillfälle
Projektledning Planering, bokning, bemanning, logistik och uppföljning.	10 000 kr/dag
Framtagning av anpassat material Förhandsinformation, frågeinsamling och material med Tallink Silja och Fasciaklinikerna som gemensamma avsändare.	10 000 kr
Seminarium för företagsledningen 2 timmar med Hans & Lena Bohlin om hela människan, friskvård och långsiktigt kvalitetsarbete – med fallet Universitetsservice vid Umeå universitet.	15 000 kr
Fler böcker utöver de 100 Om fler medarbetare ska få ett eget exemplar.	90 kr/st

Alla priser är exklusive moms.

06

Förslag på offert

Nedan ett förslag baserat på tre inspirationsföreläsningar, tre behandlingstillfällen med paket A och två dagars projektledning.

Post	Antal	Summa
Inspirationsföreläsningar	3 st à 10 000 kr	30 000 kr
Behandlingar - paket A	3 tillfällen à 27 000 kr	81 000 kr
Projektledning	2 dagar à 10 000 kr	20 000 kr
Totalsumma	exklusive moms	131 000 kr

Ingår i offerten: boken Fasciaguiden Volym 1

100 signerade exemplar av Hans & Axel Bohlin ingår utan kostnad – en rabatt på 29 000 kr (ordinarie 290 kr/st). Böckerna används som studiematerial i grupper tillsammans med avsnitt 1–8 om fascia i podcasten Fasciaguiden.

Tillval som rekommenderas

Tillval	Pris
Framtagning av anpassat material Förhandsinformation till alla anställda, frågeinsamling och material med Tallink Silja och Fasciaklinikerna som gemensamma avsändare. Kan även användas på er interna personalsida.	10 000 kr
Seminarium för företagsledningen 2 timmar med Hans & Lena Bohlin om hela människan, friskvård och långsiktigt kvalitetsarbete, med fallet Universitetsservice vid Umeå universitet.	15 000 kr

Nästa steg

Vi bokar ett kort planeringsmöte, fastställer datum och antal tillfällen och skickar ut förhandsinformation till medarbetarna. Kontakt: Charlotta Bohlin, projektledare, Fasciaklinikerna.

07

Föreläsare och projektledning



HUVUDFÖRELÄSARE

Hans Bohlin

Innovatör och fasciaexpert, grundare av Fascia Innovation och Fasciaguiden. Har i över 15 år översatt forskning om fascia till praktisk behandling och utvecklat patenterade behandlingsmaskiner. Inbjuden till Japans nationella konferens om integrativ medicin och värd för Swedish Fascia Convention i Uppsala.



MEDVERKAR VID MÖJLIGHET

Axel Bohlin

VD för Fascia Innovation Sweden samt grundare och redaktör för Fasciaguiden. Gör forskningen begriplig och konkret – med fokus på vad varje medarbetare kan göra själv.



PROJEKTLEDARE

Charlotta Bohlin

VD för Fasciaklinikerna Sollentuna och styrelseledamot i Fasciaklinikerna by Atlasbalans. Jurist med över 30 års erfarenhet av bank, finans och management. Ansvarar för planering, bokning, bemanning, logistik, uppföljning och feedbackenkät.



TALARE - SEMINARIUM FÖR FÖRETAGSLEDNINGEN

Lena Bohlin

Lång erfarenhet som chef och verksamhetsutvecklare vid Universitetsservice, Umeå universitet, där hon byggde upp ett friskvårdsarbete med behandling direkt på arbetsplatsen kopplat till systematiskt kvalitets- och arbetsmiljöarbete. Bidrar med ledningsperspektivet: hur ett friskvårdsarbete byggs upp, följs upp och håller över tid. Seminariet hålls tillsammans med Hans Bohlin.

08

Bakgrund

Fascia är kroppens sammanhängande bindvävsnätverk och ett av de mest aktiva forskningsområdena inom hälsa och rörelse. Fasciaklinikerna och Fasciaguiden har arbetat med att översätta forskningen till praktisk behandling och begriplig kunskap i över 15 år.

100 000 behandlade personer i Sverige	500+ utbildade och certifierade fasciaspecialister	20 länder svenskutvecklade, patenterade behandlingsmaskiner
5 000 forskningsrapporter i internationell forskningsdatabas	200+ poddavsnitt om fascia och hälsa	2 dokumentärfilmer

Forskning som ger tyngd

- Frozen shoulder – klinisk studie publicerad via Fasciaguide.
- Klinisk behandling vid förlossning – svensk innovation som minskar smärtan (Atlasbalans).
- Fascia och hästar – dubbelblind studie validerad av Köpenhamns universitet, effekt upp till 48 timmar.
- Hundar med spondylos, bland annat polishundar, behandlas med samma metodik.

Metodiken

Behandlingen bygger på svenskutvecklade, internationellt patenterade behandlingsmaskiner som idag används i 20 länder, och på 5 000 forskningsrapporter om fascia samlade i en internationell forskningsdatabas.