

KATERIH DESET STIKAL IMUNSKEGA SISTEMA ODPRAVLJA STRES



Delavnico izvaja priznana fizioterapevtka Mirica Rutnik, izvajalka Bownove in Emmet terapije, ki svoje znanje že 25 let neumorno predaja preko manualne terapije mehkih tkiv, kot voditeljica skupinskih vadb ter zadnja leta vedno več kot svetovalka in izvajalka vadb v podjetjih.

Samo zdravi in močni smo sposobni premagovati bolezn, kot so virusi. Prav tako se zdravi in močni lažje spopadamo s stresom in strahovi. Da ostanemo zdravi in močni je potrebno obdržati nivo kortizola in ostalih hormonov v ravnovesju.

Simpatično in parasimpatično živčevje v telesu morata biti uravnana. Simpatično živčevje je tisto, ki pripravi organizem na boj ali beg, parasimpatično živčevje pa uravnava telesne procese, povezane z ohranjanjem telesne energije in je dejavno, ko telo miruje. Šele ko se simpatično in parasimpatično živčevje uravnata, se vnetja v telesu ustavijo, imunski sistem je močan in telo se lahko ponoči spočije ter obnovi in okrepi. Na ta način lahko hormoni delujejo kot uigran optimalno delujoč orkester.

Kdaj: četrtek, 12. november,

10. december, 21. januar, 18. februar

Ura: od 13.30 do 15.00 ure, on-line

**ZA PREPREČEVANJE IN LAJŠANJE BOLEČIN LAHKO
VELIKO NAREDIMO SAMI**

Znanja, ki jih boste pridobili

- ✓ Z zaporedjem preprostih vaj boste okrepili svoj imunski sistem.
- ✓ Usvojili boste tehnike masaže akupresurnih točk, s katerimi boste prebudili vezivno tkivo in žleze z notranjim izločanjem.

10 vaj za aktiviranje stikal imunskega sistema

- ✓ hipotalamus/jetra/živčni sistem
- ✓ srce in žlezo timus
- ✓ pljuča in ščitnico
- ✓ nadledvično žlezo/ledvica
- ✓ spolne hormone
- ✓ črevesje
- ✓ vezivno tkivo in trojni grelec
- ✓ limfo
- ✓ kostni mozeg
- ✓ epifizo in hipofizo

Predstavitev različnih tehnik

- ✓ akupresurna točka žleze timus
- ✓ akupresura točka vetrni ribnik
- ✓ krepitev temporalne mišice

Cilj delavnice

- ✓ Kako prižgati deset stikal imunskega sistema
- ✓ Kako ustaviti škodljivi stresni hormon kortizol

Prejeli boste ustrezno gradivo s pomočjo katerega boste pridobljeno znanje lahko vedno uporabljali v domačem okolju.

