

Võluvõrus

Jüri 19a III korrus Võru

Juhitud lõdvestus

Reedel, **10.oktoobril kell 12-14**

Pühapäeval, **12. oktoobril kell 16-18 ja 18-20**

Võimalus lõuna ajal või peale tööd aeg maha võtta ja lubada endal sügavalt lõdvestuda ning sellele järgnevate qigongi harjutustega täita end uue energiaga!

Treening toimub vähemalt 7 osalejaga. Osalustasu 8 eurot.

Lõdvestust juhib Riina Hein (Zhong Yuan Qigongi instructor)

Vajalik on eelregistreerimine tel 5853 1062 või voluvoru@gmail.com

Juhitud lõdvestus on keha ja meele treening, kus omandatakse oma keha lõdvestamise oskused. Tänapäeva kiire ja stressirohke elu toob palju lihaspingeid meie kehasse, mis kanduvad edasi meie psühhikasse, tekitades nii kehalisi kui psühholoogilisi haigusi. Treening aitab leida ja vabastada kehas lihaspingeid ning rahustada psühhikat, qigongi harjutustega õpitakse, kuidas tööpäeva jooksul aidata iseennast lihaspingete tekkimisel ja vaimse väsimuse puhul. Meele vaikus ja sügav lõdvestus aitab meie organismil saavutada automaatset eneseregulatsiooni ning energia meie energiakanalites saab liikuda takistusteta. Juhitud lõdvestus aitab parandada meie organite tööd ja viia oma organism loomulikku korda. Taastub organismi loomulik tasakaal. Rahunemise ja lõdvestumisega energia kehas suureneb. Lõdvestumisel kasutatakse visualiseerimist, mis aitab parandada aju funktsioone. Harjutused sobivad igale vanusele. Nende tegemiseks ei ole vaja end ümberriietuda, kuid vajalik soe riietus, sest lõdvestumisel keha jahtub. Kassa võtta keha katmiseks fliis või jakk, lamamismatt, rätik, mida on võimalik kasutada kaela toetamiseks lamades. Harjutused toimuvad lamades ja seistes.

Lõdvestuse tagajärjel

- muutub teie meeleolu
- paraneb uni ja tervis
- tõuseb töövõime
- on kergem ületada väsimust
- tugevdub immuunsussüsteem