

Szeretettel hívlak erre a kiscsoportos alkalomra, aminek célja, hogy megértsük, mit okozunk a testünknek azzal, hogy sokat ülünk, görnyedünk a laptop vagy a számítógép előtt, stresszesek vagyunk, nem mozgunk, nem iszunk elég vizet.

Nem könnyű egészségesnek maradni ebben a mai világban, hiszen nagy a nyomás a munkahelyen, sok a stresszfaktor: a munka mennyisége, talán a főnököd, a családi kapcsolataid, megélhetési problémák, a negatív hírek áradata, félelemkeltés a televízió vagy a közösségi média által.

Ezen az alkalmon a megértés a cél, hogy tudjuk, értsük, hogy a fenti hatások miként hatnak az

- izom-és ízületi rendszerre
- az emésztőrendszerünkre
- az immunvédekezésünkre
- a keringésünkre
- a légzőrendszerünkre

Meg kell értsük, hogy miként hatnak ezek a faktorok ránk és hogyan rombolják az egészségünket.

Ezután pedig természetesen beszélünk a megoldásról. **Mit tudunk tenni, hogy ne így legyen?**

Célom nem az életmódod gyökeres megváltoztatása. Hanem az, hogy olyan ötleteket, megoldásokat, rövid gyakorlatokat mutassak, melyeket beépítve a mindennapjaidba megőrizheted vagy javíthatod az egészségi állapotodat és a stresszel való megküzdést.

A múltkori alkalomról kaptam egy kedves visszajelzést az egyik hölgy résztvevőtől, ezt szeretném megosztani veled is:

„ A kurzus óta sokkal tudatosabban figyelek a tartásomra, napközben gyakran eszembe jut, hogy hopp hogy is állok, milyen a hátam stb. Jól felépített volt az alkalom, alapos elmélet után érdekes volt látni, hogy mi mivel függ össze , kb minden mindennel ...Kedves légkör, fesztelen hangulat volt, bármikor közbe lehetett

kérdezni, elmondani a saját tapasztalatokat és így hogy nem voltunk sokan, mindenkire jutott idő.

Érezni lehetett, mennyire szívügyed, hogy a foglalkozáson szerzett ismeretek ahhoz segítsenek hozzá, hogy jobban érezzük magunkat.

Köszönöm kitartásod, lelkesedéset.” (Tímea)

Az online alkalom időtartama: 3-3,5 óra

Időpontja: dec.10. szombat 17.00-20.30-ig.

Jelentkezés e-mailben: info@mevergo.com

Az alkalom jegyzetét pár nappal korábban elküldöm email-ben.

Az alkalom díja: 9000 Ft (átutalással)

A google meet felületet használjuk hozzá.

A csoport létszáma: 6-8 fő (így jut idő a kérdések megválaszolására, a tapasztalatok megosztására).