

AEQ metoda z Gorazdom Preskarjem

SRE, 29.05. 2024, 18.00
Knjižnica Bistrica ob Sotli



Vljudno vabljeni na predstavitev
AEQ metode z Gorazdom Preskarjem,
ki bo **v sredo, 29. 5. 2024, ob 18.00**
lokacija.

Gorazd Preskar, učitelj AEQ metode 2 stopnje in učitelj AEQ dihanja 1stopnje, nam bo predstavil nastanek in razvoj te metode ter nam razložil:

- kako si z njeno pomočjo lahko lajšate ali odpravite simptome kot so kronične bolečine v hrbtu, vratu, nogah, tenzijski glavoboli, težave s spanjem, izgorelost, tesnoba, depresija, smrčanje, spalna apneja, pomanjkanje energije,
- kakšen vpliv imajo fizikalni zakoni z AEQ vidika na kronične težave v telesu,
- kaj nam bolečina v telesu sporoča in zakaj je ne želimo slišati,
- kaj je senzorno-motorna amnezija,
- kakšen pomen ima izvajanje AEQ vaj za telo in zavest,
- razlika med simpatičnim in parasimpatičnim delovanjem avtonomnega živčnega sistema, ter kakšni so somatski refleksi v telesu,
- kako nas kronična mišična napetost ovira pri dihanju,
- kako dihanje vpliva na vse procese v telesu in kako z učinkovitim dihanjem dvignemo nivo energije v telesu,
- kako pri učinkovitem dihanju sodeluje trebušna prepona in kakšen je tridelni dihalni ritem.

Predstavitev je brezplačna.

Prijave in dodatne informacije na: gorazdaeq@gmail.com

