

Vetenskapliga yogaposer – vilka övningar är de mest effektiva?

Workshopen klargör vilka yogaposer som ständigt återkommer inom yogaforskningen och som forskarna har använt. Du får prova övningarna som har använts både vid akuta såsom vid långtidsstudier där forskarna har sett en signifikant effekt.

Denna workshop passar alla och du får med dig några effektiva övningar att använda i vardagen.

Workshopen är till stor del praktisk och är baserad på forskning om yoga. Du kan läsa mer om min forskning på www.marianpapp.se

Se även min vetenskapsblogg där du kan läsa mycket matnyttigt om yogaforskning och se på yogaträningen ur ett annorlunda perspektiv.

<http://marianpapp.wordpress.com/>

Variant 2 med inbakad föreläsning mellan yoga poserna

- Påverka vagusnerven – den lugnande nerven
- Inversionerna – för återhämtning och yogaträningens hemlighet
- Hjärt- och kärl effekter av yogaträning
- Andningens olika rytmer och olika andningsövningar
- Yogaträningens bästa övningar för bålstabilitet och ländryggsproblem
- Vilka övningar verkar påverka humöret
- Övriga effekter på olika hälsotillstånd

Workshopen kan hållas mellan 2 timmar upp till 24 timmar.

Kontakta mig för prispförslag och en workshop på din ort
www.marianpapp.se

Epost: marian@marianpapp.se
070 – 694 6553