

Az ARWEN torna hatásmechanizmusai:

az ARWEN torna célja: a speciális hatásmechanizmusok kiváltása

Általános hatásmechanizmusok:

- tónusfokozó hatásaival a stresszt oldja, pszichoszomatikus egyensúlyt helyreállítja,
- csökkenti a testsúlyt, segíti az egészség és a testsúly megtartását,
- az ízületek fiziológiás mozgáshatárait helyreállítja, mozgékonyabbá válnak: a mozgásanyag nem terheli túl az ízületeket,
- a szervezet önszabályzó mechanizmusait karbantartja, immunrendszert fiziológiás működését stimulálja,
- a vegetatív idegrendszerre hat: pl. a vérnyomást stabilan csökkenti, görcsös menstruációt teljesen megszünteti stb.,
- energizál, revitalizál, regenerál,
- magasabb testtömegindexszel is végezhető.

Speciális hatásmechanizmusok:

- a belső női nemiszerveket több oldalról átmozgatja, elősegíti az élettani működésnek megfelelő pulzaitást,
- a ciklikus hormonműködést segíti,
- elősegíti a hormonszintek egyensúlyban tartását,
- helyreállítja és hosszú távon megőrzi a termékenységet,
- az immunrendszert reorganizálja,
- elősegíti a minőségi peteérést és a megtermékenyített petesejt beágyazódását,
- a diabetes gestationist (terhességi cukorbetegséget) és a toxaemiát megelőzi: hatásmechanizmusai révén hosszútávon (a terhesség alatt) nem alakulnak ki az anyagcsere problémák,
- jógaalapú intimtornát tartalmaz,
- climacteriumot, azaz a klimaxot és tüneteit kitolja: belső és külső fiatalító hatása van,
- hatásai révén támogatja az asszisztált reprodukciós kezeléseket,
- kontraindikációja nincs, mindenfajta kezelés mellett végezhető.