

Az ARWEN torna komplex mozgásterápia elemei:

- testtudat vezetés: fontos az izolált izomérzet kialakítása, szervek és szervrendszerek megéreztetése,
- speciális testhelyzetek, alapgyakorlatok: hatha jóga alapászanák, valamint Tai Chi, Chi Kung, Alexander- és Graham-technika alapelemek, testhelyzetek,
- hasi légzés és teljes jóga légzés: a rekeszizom erőteljesen átmasszírozza a hasi szerveket,
- légzéshez kötött körkörös mozgásformációk,
- speciálisan adaptált kombinált mozgás technikák,
- a mozgásrendszerbe szervesen illeszthető levédett egyedi gyakorlatok,
- az órák alatt és a relaxációban pszichoszomatikus vezetéssel dolgozunk.