

2019. november 9-től intenzív csoport indul 3-10 fővel, 4x120 percben (november 9., 16., 23., 30.). A mozgásórák a meghirdetett napokon 10 órától 12 óráig tartanak. Az intenzív órák tandíja: 56.000,- Ft, amely tartalmazza az egyéni állapotnak megfelelő kezdő mozgásterápiát és egy alap étkezési kontrollt, amely az életmódváltást segíti elő. Jelentkezni lehet e-mailben (arwentorna@gmail.com) vagy telefonon (06/30-3544-126) 2019. november 6-ig, regisztrálni a jelentkezéstől számított 3 napon belül, a tandíj felének utalásával szükséges. Az első órára hozni kell a tandíj másik felét, valamint a kitöltött kérdőívet.

Intenzív órák metodikája:

- 4 x 120 percben lehetővé válik a résztvevők számára a teljes légzés és az ARWEN torna komplex gyógy- és mozgásterápia mozgásalapjainak elsajátítása, hogy a nagycsoportos gyakorló mozgásórákba be tudjanak kapcsolódni, valamint szükség esetén otthon tudjanak dolgozni módszerrel:

a légzést és a gyakorlatokat alapozzuk, illetve rengeteg ismétléssel az alapoktól megtanulják részeire szétszedve a mozgásterápia kezdő gyakorlatait;

- a gyakorlatok kivitelezésekor megvalósul a résztvevők egyéni kontrollja és mozgásóra alatti javítása:

egyénenként az órákon folyamatosan javítok lényegében állandóan mindenkit – a gyakorlatok kivitelezése közben fogom és javítom a kart, a hátat stb., iránymutatással nyújtom és hajlítom azokat a részeket, amelyek mozgásminősége nem megfelelő;

- valamint a résztvevők csoportos étkezési konzultációval és kontrollal támogatják saját életmódváltásukat, így az ARWEN torna mozgásterápia hatásmechanizmusát is, ismerkednek az alapanyagokkal és étkezési szemlélettel:

legalább 2x leírják saját étkezésüket, illetve menü tervet készítenek a kiadott anyagok alapján, ezeket javítom

írásban, és átbeszéljük órán kívül, hogy mi az, ami nem volt jó, min kellene változtatni és miért. (Ez akkor is hasznos, ha már valamelyik résztvevő volt egyéni étkezési tanácsadáson – lényeges, hogy a gyakorlati kivitelezésben meg tudja-e valósítani az étrendet vagy a hallottakat.)

Így általában a mozgásórák 120 percén túl, még 15 perc az étkezés és egyéb problémák megbeszélésével telik el, óra előtt vagy után (igénynek megfelelően). A résztvevők egy komplex konstruktív tanulási folyamat, egy benső tudatos váltás részesei lesznek.