

ARWEN egyéni gyógykezelési program:

Étkezési kontroll kb. 90-120 percben:

- állapotfelmérés (kérdőíves és személyes szóbeli állapotfelmérés);
- az egészségügyi állapotnak megfelelően gyógyító étrend összeállítása – receptekkel és étkezési javaslatokkal, a napi menüvel és a főzés technikákkal, pontosan, hogy mikor mit kell enni és inni;

A mozgásterápia elsajátítása 8x60 percben:

- az egyéni állapotnak a légzés és mozgás alapoktól való megismerése,
- az ARWEN torna gyógy- és mozgásterápia elsajátítása, hogy otthon egyedül tudjanak dolgozni a tréninggel az egyéni gyógykezelési programban résztvevők, vagy a gyakorló órákba be tudjanak kapcsolódni,
- a gyakorlatok kivitelezését segítő egyéni kontroll és az egyszerűbb és kombinált gyakorlatok mozgásóra alatti javítása, ideális testhelyzetek felvételének betanítása.

(állapotkövetés kb. 4-6 hónap)