

Nikolett története:

A tornával kapcsolatban 1-2 gondolatot szeretnék megosztani veletek.

2014 februárjában indult intenzív tanfolyam az ARWEN tornán, amire jelentkeztem. Ezt 2013-ban megelőzte egy 3 órás műtét, javasolt gyógyszeres kezelés is, mely sokat rontott az életminőségemen ezért 3 hónap után valamint Tünde tanácsára abbahagytam. Jól tettem!

Életem jelentős részében valamilyen formában mindig jelen volt a mozgás (szertorna, később röplabda aztán aerobic, spinning), így amikor életmódot váltottam és rátaláltam az ARWEN tornára, tudtam, hogy ezzel nem hibázhatok! Igazam lett! Amit az órákon tapasztaltam azt nehéz szavakba önteni, csak az tudja, aki esélyt ad magának és kipróbálja. Amellett, hogy tényleg sokat kell gyakorolni, én már az első órákon éreztem a változást (akkor még csak elemeire bontva ismerkedtünk a mozgásterápiával).

Rövid idő után már éreztem, hogy javult a közérzetem, és mindamellett, hogy a testem is pozitívan reagált a gyakorlatokra a pszichés változás is érzékelhető volt. Legjobban úgy tudnám leírni, hogy az ARWEN torna a lelkemre is hatott. Sajnos, a távolság és az időhiány miatt már egy ideje nem tudok részt venni az órákon, de heti 3-4 alkalommal ARWEN tornázom otthon (természetesen a makrobiotikus diéta is része az életemnek).

Tünde! Nem tudom elégszer megköszönni Neked, hogy általad megismerhettem ezt a természetes gyógymódot!!! Kitartás kívánok Mindenkinek!