

Dech, stabilita a klid v pohybu

Jak najít rovnováhu těla i mysli před koncem roku

lektor

Tomáš Limr

volný výběr Vědecké knihovny UJEP



ST
3/12/25
16:00

Jaký má dech vliv na naši sílu, stabilitu a duševní pohodu? Dýcháme správně – nebo jen přecházíme z jednoho nádechu do druhého? Přijďte porozumět tomu, jak může vědomý dech ovlivnit stres, únavu i napětí v těle a jak jej využít jako nástroj regenerace. Workshop s Tomášem Limrem, instruktorem zdravotně funkčního cvičení a zakladatelem Fitsenes, nabídne propojení teorie a praxe: pochopíte, jak dech ovlivňuje stabilitu i nervový systém; naučíte se jednoduché dechové techniky do běžného dne; získáte tipy, jak dech propojit s pohybem a přirozeně zklidnit mysl. Lekce probíhá v duchu jemného, vědomého a funkčního pohybu – srozumitelně, prakticky a bez nutnosti předchozí zkušenosti s cvičením. S sebou si vezměte podložku a ručník.

