

”Din förmåga att generera kraft står i direkt proportion till din förmåga att slappna av”

- David Allen



BALANS
INSTITUTET

HPA-axeln

Amygdala

Motorn, som skapar oro och rädsla

Hypotalamus

Hormonet CRH

Hypofysen

Hormonet ACTH



Kortisolet
stimulerar
amygdala

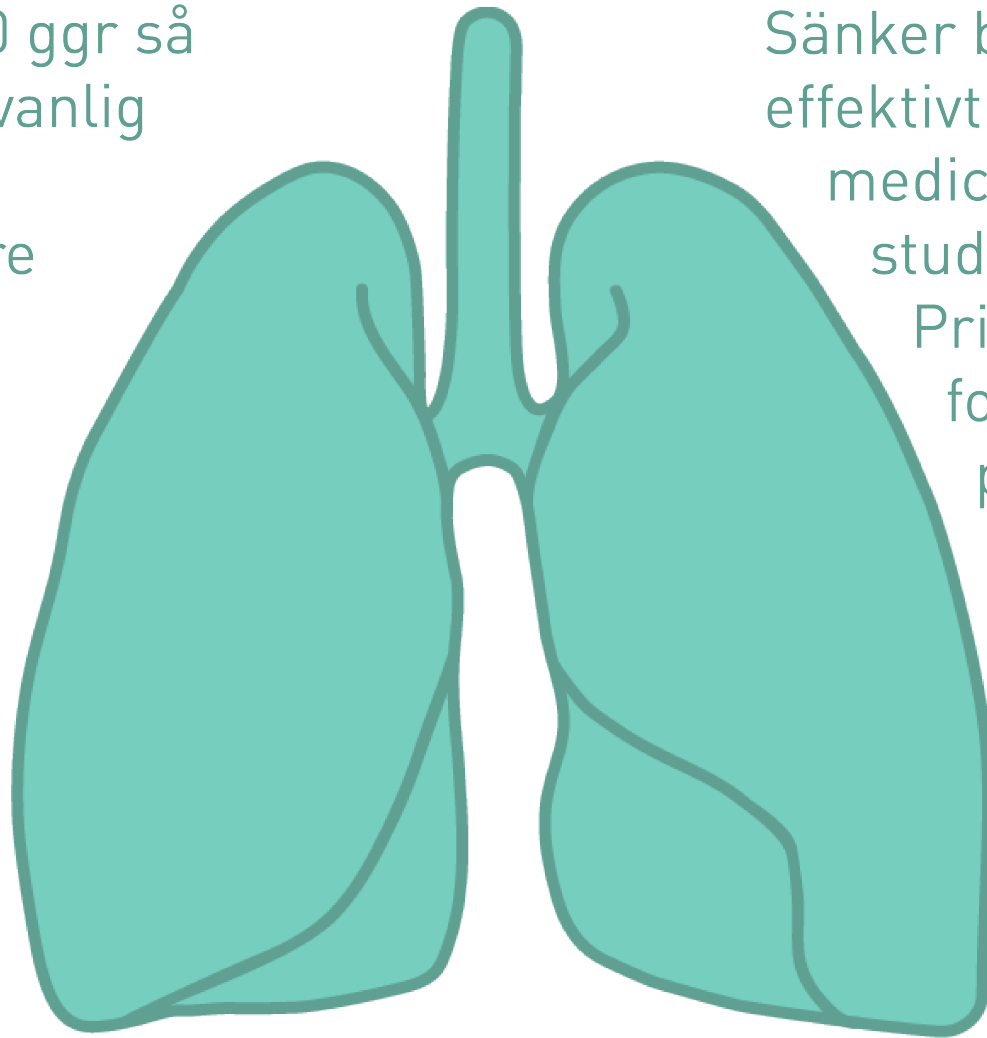
Binjurarna

Kortisol

Källa: Dr Jill Bolte
Taylor

Syresätter dig 10 ggr så mycket som vid vanlig andning.
Påverkar alla inre organ, djup-balanserar nervsystemet

Sänker stress, förbättrar immunförsvar, matsmältning, sömn, skapar hormonbalans



Sänker blodtrycket lika effektivt som blodtrycksmedicinering enligt studie vid Centrum för Primärvårdsforskning i Malmö, publicerad 2016

Växlar från gasen till bromsen.

Lycka är en färdighet- effekten av regelbunden meditation;

Aktiverar lycka, glädje, empati, fokus och prestation, minne, inlärning

Förlänger livslängden på cellnivå

Källa: Richard Davidsson



Balanserar hjärnans känslocenter

Stärkt Immunförsvar

Utvecklar EQ och BQ

Förbättrar kopplingen mellan nervceller

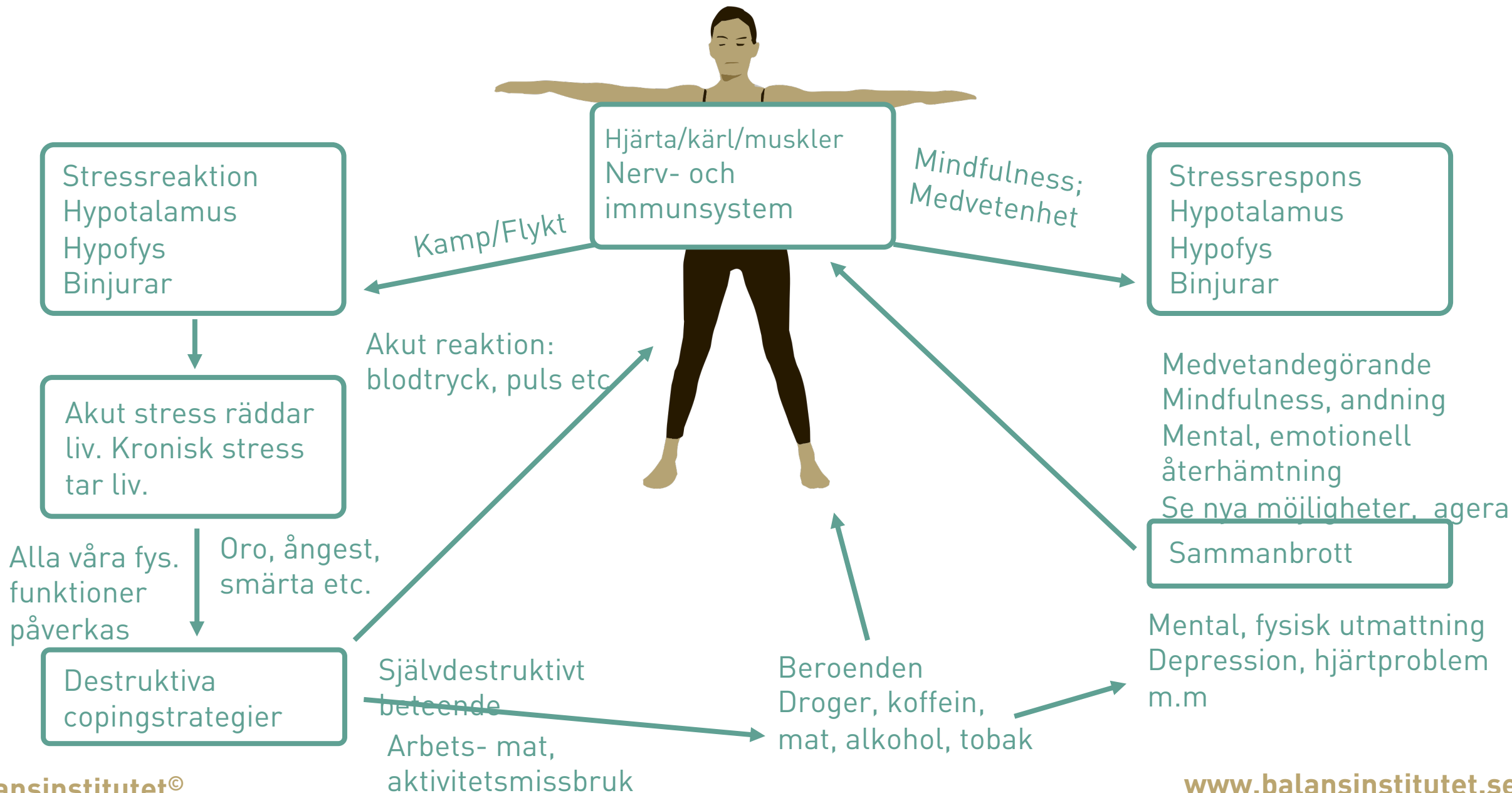
MIMY Balansprogrammet® - gör återhämtning till en enkel vardagsrutin

Övning: 5-10 min /dag

Reflektion: frågor kopplat till din balans

Bonusträning: gå från tanke till handling

Stressrespons vs Stressreaktion



Kom igång med Balans PT Jag guidar dig online!

www.balansinstitutet.se



info@balansinstitutet.se



Balansinstitutet



Balansinstitutet



BALANS
INSTITUTET