

# Virüsten Korunmak için Nefes Çalışması (ONLINE)



## Genel Bilgiler

Kontenjan	30
Ücret	150,00 TL
Eğitmen	İris Steinfeld Tunçay
Eğitim Kategorisi	Hayat,Hayat Dışı

## Eğitimin Amacı

Bağışıklık sistemimizi güçlendirecek doğru nefes alma teknikleri öğrenmek, içinde bulunduğumuz süreçte virüslerden korunmada büyük önem taşımaktadır. Doğru nefes almanın bir diğer faydası da bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ile virüslerin nefes yolunda tutunamaması; bir şekilde nefes yoluna ulaşan virüsün bulunduğu yerden dışarı atılmasıdır. Etrafımızda korku ve panik ortaya çıkmasına rağmen nefes teknikleri ile sakin kalabilmek önemlidir. Korku bağışıklık sistemimizi zayıflatabilir, bu nedenle nefes teknikleri korkuyla baş edebilme adına da çok önemlidir.

Bu anlamda eğitimden amaçlanan nefes tekniklerinin duygusal ve fiziksel faydalarının yanı sıra bu yolla bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve solunum yollarının virüsten korunması/arındırılmasıdır.

## Eğitimin Hedef Kitlesi

Herhangi bir unvan ve kıdem gözetmeksizin herkes katılabilir.

## Eğitimin İçeriği

- Salgın hastalık gibi korku yaratan dönemlerde sakin nefes teknikleriyle sakin kalabilme
- Nefes çalışmaları ile solunum yollarını temizleme
- Nefes teknikleri kullanarak bağışıklık sistemimizi güçlendirme yolları

## Eğitim Takvimi

Tarih	Mekan
07 Temmuz 2020 Salı 10:30<>07 Temmuz 2020 Salı 12:30	Toplantı Salonu

📍 SALON : Toplantı Salonu

