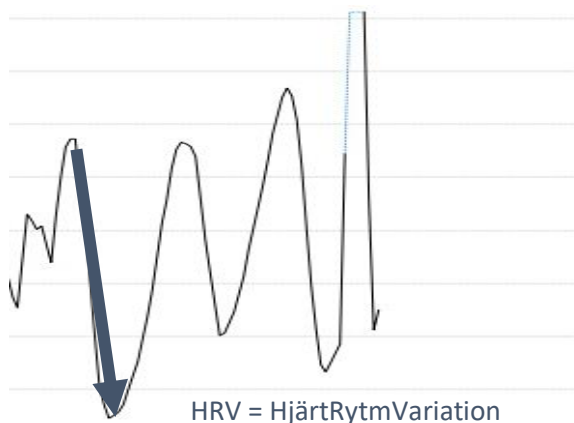
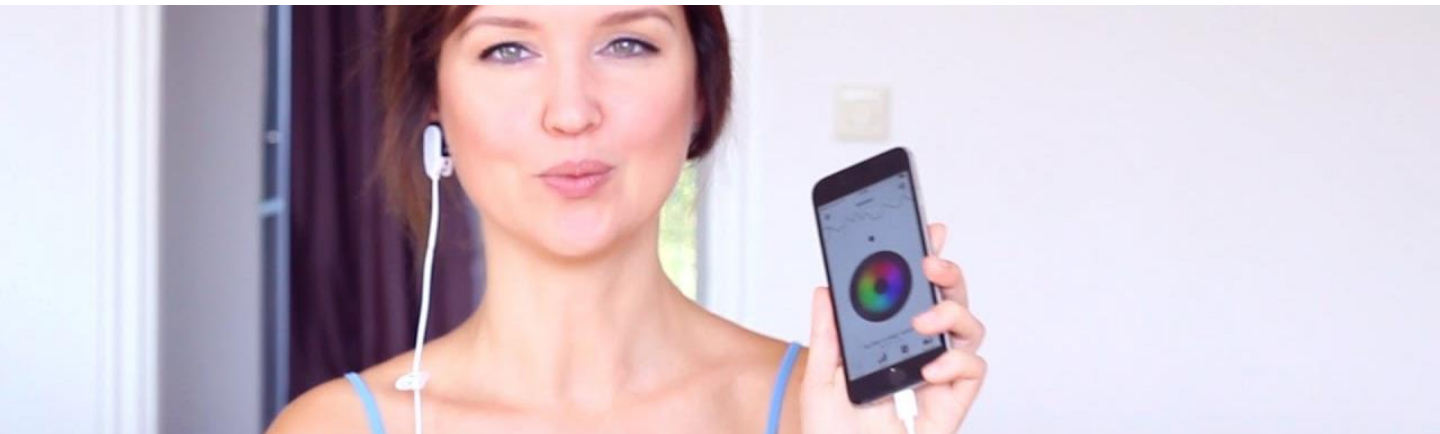


Varför HRV träna?

Genom andning & fokuseringsövningar träna kroppen att skapa mer lugn, bättre återhämtning, bättre fokus och möjlighet att tänka klart även i svåra situationer. Träning görs med HRV sensor som direkt visar resultat i mobil eller dator. Se nedan mer syftet varför vi ska HRV träna kroppen.



1. Träna sänka pulsen

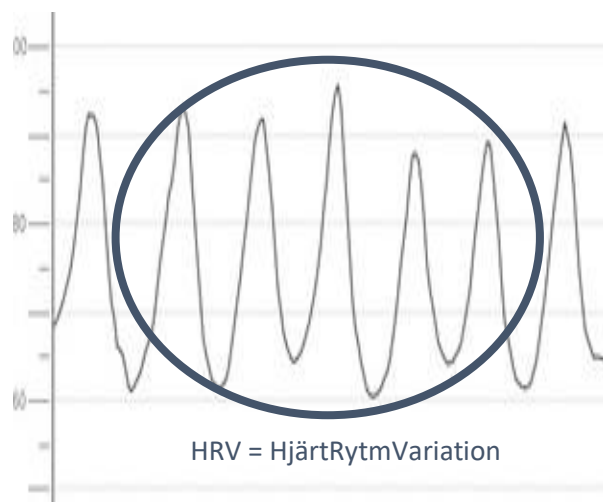
Genom att HRV träna kroppens förmåga att sänka pulsen i svåra situationer ökar även förmågan att skapa mer lugn och att tänka klart.

Lugn

"Jag har nu lättare att känna mig lugn när jag själv behöver. Klarar att lyssna på andra i svåra situationer utan tappa kontrollen"

Tänka klart

"På mitt jobb möter vi mycket konflikter. Jag vet nu hur jag kan skapa lugn så jag kan tänka klart i svåra situationer"



2. Träna skapa HRV balans

Genom att HRV träna kroppen att förbättra förmåga att höja och sänka pulsen samstämigt ökar återhämtning & fokuseringsförmågan. Dvs. att kunna både fokusera & slappna av samtidigt.

Återhämtning

"Eftersom min återhämtning ökat så känner jag oftare att jag orkar med att ha bra energi med både familj & arbete"

Bra fokus

"Jag har nu lättare att fokusera på mina uppgifter. Klarar att lyssna färdigt utan att avbryta och känner att jag bättre driver på mina projekt"