

- ✗ Povečana produktivnost
- ✗ Zmanjšana odsotnost iz delovnega mesta
- ✗ Zmanjšani stroški zdravstvenega zavarovanja

Kaj narediti po stresnem delovnem dnevu?

# Izkusite Nirvano

- ✓ Razstrupite svoje telo z učinkovito oksigenacijo vsake celice v telesu
- ✓ Pridobite čvrsto in gibljivo telo s pomočjo preprostih in učinkovitih gibov
- ✓ Izkusite Nirvano! Umirite telo in um....

## *Obvladovanje stresa” - vseevropska kampanja*

*Direktorica agencije EU-OSHA dr. Christa Sedlatschek, kije bila na obisku v Sloveniji, je povedala: „To je težava, ki lahko povzroči ogromne stroške v zvezi z zdravjem zaposlenih in zdravjem v podjetjih. Glede na to, da je stres, povezan z delom, druga najpogosteje navedena zdravstvena težava v Evropi, in da so stroški podjetij v zvezi z duševnimi motnjami ocenjeni na približno 240 milijard EUR letno, je to vprašanje, ki ga ne smemo prezreti.*

*Vir: Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake zmožnosti*



### Telesni detox

Super učinkovita mešanica pilates vaj za učvrstitev & joga vaj za raztezanje in detox celotnega telesa

**Čvrsto & gibljivo telo**



### Umski detox

Ritmično dihanje na hipnotično "chillout" glasbo z Nirvana ThetaWave tehnologijo

**Magična umirjenost & občutek Nirvane**





# Odlična rešitev za Afterwork Detox

NirvanaFitness™ je revolucionarna kombinacija pomirjujoče glasbe, dinamičnih pilates/joga vaj za oblikovanje telesa ter zavestnega ritmičnega dihanja za regeneracijo ter občutenje "Nirvana" uma.

## Prednosti sistema NirvanaFitness™ za podjetja

Vpeljava dobro izdelanega programa korporativnega wellness-a izboljša profitabilnost na vseh nivojih poslovnega okolja:

- manj bolniške odsotnosti,
- manj odsotnosti z delovnega mesta,
- manjše menjave zaposlenih,
- manjša poraba sredstev za usposabljanje novih zaposlenih,
- višja produktivnost,
- izboljšana morala zaposlenih.

### Nekaj podatkov:

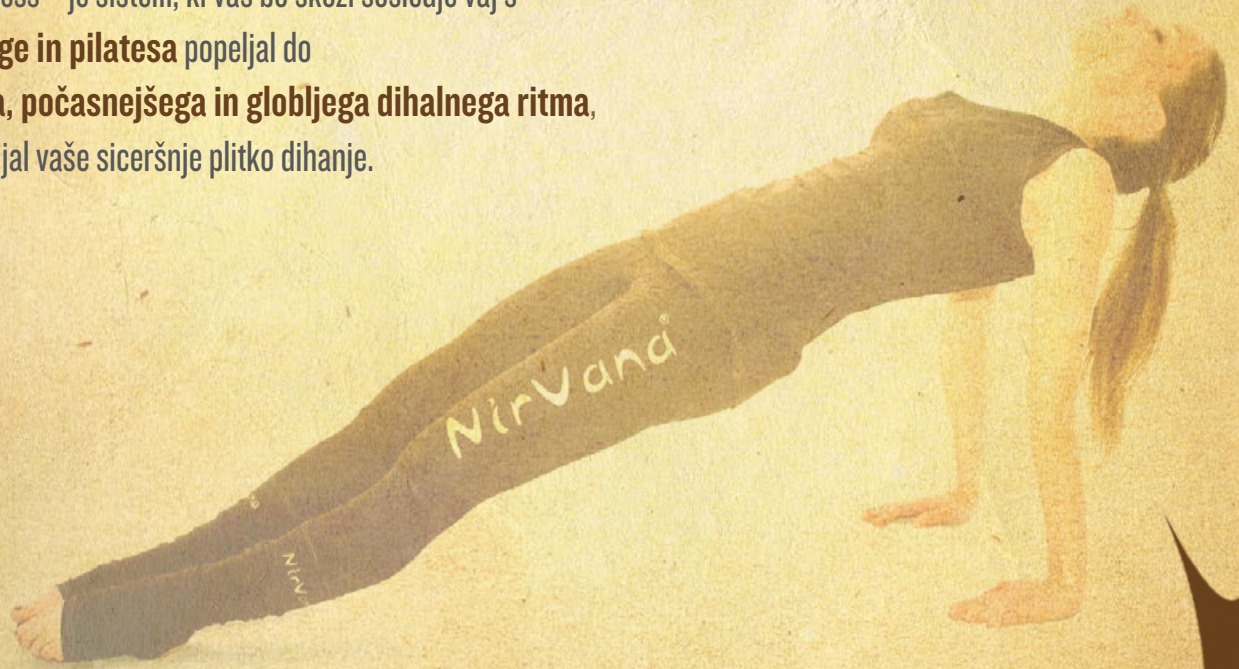
- skoraj 60% stroškov, ki nastanejo zaradi kroničnih bolezni bi se dalo preprečiti s telesno vadbo in bolj zdravim življenjskim slogom
- približno 35% vseh odsotnosti je povezanih z bolečinami v hrbtu in veliko večino tovrstnih bolečin bi se dalo **ZLAHKA PREPREČITI**
- utrujenost in nizka produktivnost sta bolj pogosti pri zaposlenih, ki niso aktivni.
- raziskave kažejo, da se stres na delovnem mestu povečuje in da stres igra pomembno vlogo pri bolniški odsotnosti.

[www.nirvana.fitness](http://www.nirvana.fitness)



# Zakaj NirvanaFitness™?

NirvanaFitness™ je sistem, ki vas bo skozi sosledje vaj s področja joge in pilatesa popeljal do pravega, počasnejšega in globljega dihalnega ritma, ki bo zamenjal vaše siceršnje plitko dihanje.



## Nimate energije? Se vam zdi, da se izredno težko sprostite?



### ZMANJŠANJE STRESA IN IZGORELOST

NirvanaFitness™ vaš dihalni ritem spreminja v bolj zdravo ter priporočeno diafragmatično dihanje z podaljšanim izdihom in ustvari t.i. "pogojni relaksacijski odziv".



### TEHNIKE DIHANJA

(PLB - pursed lip breathing technique = dihanje s priprtimi ustnicami) ustvari dodatno obremenitev na telo z zožanjem dihalnih poti, kar omogoči počasen in nadzorovan izdih, vse to pa pripelje do prilagoditve hitrosti dihanja. Dihalne tehnike uporabljene v NirvanaFitness™ so uporabljene in priporočene s strani medicinske stroke in obsežno podprte s številnimi raziskavami.



### IZJEMNO UČINKOVITA VADBA ZA MIŠICE TRUPA (Core)

Povezano dihanje in telesno gibanje je dokazano do 400 % bolj učinkovito za krepitev mišic trupa. Vaje so ustvarjene tako, da je napor uravnotežen in razpršen med različne mišične skupine. To pomeni, da ne boste čutili lokalnega napora v posamezni mišici na isti način kot pri drugih vadbah.



### UČVRSTITEV CELOTNEGA TELESIA & DODATNA ENERGIJA

Glasba, gibanje & dihanje, vse skupaj izvedeno v cikličnem in ritmičnem toku, pripelje do občutka magične pomirjenosti. Z učinkovitimi pilates/joga vajami boste istočasno učvrstili celotno telo ter se napolnili z novo energijo.



### OBČUTEK NIRVANE (MEDITACIJSKO - SPROSTILNI UČINEK)

Zavestno dihanje na glasbo je skrajno učinkovit način meditacije, kjer osredotočite um na dihanje in telo skozi sekvenco pilates/joga vaj. To ustvari učinek pomiritve, kot da bi vstopili v "nirvano".

[www.nirvana.fitness](http://www.nirvana.fitness)



## Zakaj NirvanaFitness?

Novodobne kronične bolezni so posledica sodobnega načina življenja, ki ga zaznamujejo premalo gibanja, neustrezno prehranjevanje in stres zaradi zahtevnosti dela, časovnih pritiskov ter neustreznih medosebnih odnosov. Zaradi stresnega življenja menedžerje pogosteje mučijo motnje presnove, previsok krvni tlak in debelost. To so ob premalo gibanja in neustrezni prehrani najpogostejši dejavniki tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni (srčni infarkt, možganska kap itn.), sladkorne bolezni, bolezni želodca (rana na želodcu) ter psihosomatske bolezni gibanja, depresije in odvisnosti.

## 90 odstotkov vseh bolezni je povezanih s stresom

»Včasih so bile bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, srčna in možganska kap, bolezni prebavil in druge psihosomatske bolezni, privilegij menedžerjev, danes pa je v splošni populaciji teh bolezni že toliko, da ne moremo postaviti stroge meje med menedžerskimi boleznimi in drugimi boleznimi današnjega časa. V moji splošni ambulanti je več kot polovica vseh pregledov takih, ki so vezani na preutrujenost in stres, podatki svetovne zdravstvene organizacije pa kažejo, da je v ambulantah prve ravni skoraj 90 odstotkov vseh bolezni povezanih prav s stresom,« je za revijo Moje delo povedal prim. Bojan Lovše, dr. med.

## Najpogostejši vzroki

Raziskave potrjujejo, da je vsak drugi zaposleni pod pritiskom škodljivega stresa, vsak peti pa kaže znake preutrujenosti in izčrpanosti zaradi stresa. Stresa in preutrujenosti je po besedah prim. dr. Lovšeta pri menedžerjih še več kot pri drugih zaposlenih. »Na preventivnih pregledih menedžerjev, ki jih opravljamo pri nas in v specialističnih enotah nekaterih naravnih zdravilišč, prevladujejo bolezni, ki so povezane s stresom, pomanjkanjem časa, z neadekvatno prehrano – ne po količini, ampak po rednosti in kakovosti – izrazito sedečim in statičnim delom s pomanjkanjem gibanja ter z delom z računalnikom, kjer ne gre samo za držo. Psihična napetost se odraža na mišični napetosti in okvarah na vratu ter hrbtenici.«

## Dejavniki tveganja za menedžerske bolezni

»Prevelika telesna teža in s tem povišana holesterol in sladkor v krvi, bolezni srca in ožilja, ki se kažejo v angini pectoris, zapori žil srca, kar vodi v srčni infarkt, motnjah prekrvitve možganskih žil, ki se kažejo v rahli kapi, motnjah ravnotežja in ohromelosti polovice telesa,« so po dolgoletnih izkušnjah prim. Bojana Lovšeta, specialista medicine dela, prometa in športa, najpogostejši dejavniki tveganja za nastanek menedžerske bolezni.

## Menedžerji ne poslušajo svojega telesa

Po izkušnjah dr. Lovšeta zdrav človek težko sledi preventivi, menedžerji pa so sploh predani delu in ne poslušajo svojega telesa ter svojih lastnih potreb. »Na tej stopnji po navadi niso sprejemljivi za preventivne ukrepe, ko pa se pojavijo prve težave, jih najpogosteje posplošujejo. Utrujenost imajo za prvi znak preproste bolezni, kot je prehlad, in si mislijo: 'Če se naspim, bo že v redu.' Prvi opozorilni signal je tako utrujenost, iz katere izhaja preutrujenost.« Po mnenju dr. Bojana Lovšeta ni več časa za 10-dnevne menedžerske rekreativne oddihe, ki so jih včasih veliko izvajali. Sodobni menedžerji so namreč naravnani na cilje, ki jim je predznak imeti in ne biti, ne vlagajo v sebe in ne v zdrav način življenja.