

Zakaj NirvanaFitness™?

Nirvana fitness™ je revolucionarna kombinacija pomirjujoče glasbe, dinamičnih pilates/jogavaj za oblikovanje telesa ter zavestnega ritmičnega dihanja za regeneracijo našega telesa in občutenja popolne umirjenosti uma.



NirvanaFitness™ je nastal vsled zavedanja o pomembnosti pravilnega dihanja in njegovega vseobsegajočega vpliva na naša življenja.

Naša misija je prenesti to zavedanje med ljudi in na ta način prispevati k večji kvaliteti življenja posameznika.

Zaradi stresa ne dihamo pravilno!

Stres ... odziv, začaran krog, ki sčasoma privede do plitkega, stresnega in neučinkovitega dihalnega vzorca s kar 12 - 18 dihi na minuto!

Znanost dokazuje, da potrebujemo le 6 pravih globokih dihov na minuto, da bi zadostili potrebam po kisiku!

Vsa nepotrebna dodatna aktivnost privede do toksičnih stranskih produktov in možnosti za najrazličnejše bolezni tako dihal, kot vseh drugih telesnih sistemov, vključno s sindromom izgorelosti.

Negativna čustva

Hitro & plitko dihanje

Pretirano & neučinkovito, samo prsno

Toksično & stresno

Pozitivna čustva

Počasno & globoko dihanje

Ritmično & trebušno (diafragmatično)

Regenerativno & sproščujoče

Nirvana ThetaWave tehnologija

NirvanaFitness je razvil lastno zvočno tehnologijo s pomočjo glasbenih inženirjev in raziskovalcev, ki uporablja Theta vibracijske valove, kateri direktno vplivajo na možganske valove ter prispevajo k globokemu in prijetnemu stanju umirjenosti.



ThetaWave tehnologija

Nagrajena chillout glasba

Sproščujoča, hipnotična ter ritmična glasba opremljena z zvočnimi signali za vdih in izdih (vibracije tibetanskih posod), vam natančno nakazujejo kdaj in kako dihati skozi potek vadbe, kar izjemno sproščujoče vpliva na vaše splošno počutje.



Občutite Nirvano!