

Yogaforskning

en heldag med Marian Papp

Lördag 17 april kl: 15:00-18:00

Söndag 18 april: 11:00-14:00

Pris: 625kr för båda dagarna / 375kr för en dag

Det här är en heldag för dig som jobbar inom hälsa och som vill veta mer om de dokumenterade effekterna av yoga och mindfulness träning. Föreläsningen vänder sig även till seriösa elever av yoga som vill lära mer.

Ämnen som tas upp under yogaföreläsningen:

- Hjärt- och kärlförändringar (reflexerna i kärlsystemet och pulsvariationen)
- Inversioner och effekterna på blodtryck, puls och hjärta
- Nervsystemets reaktivitet av Yogaträning (bl.a Vagusnerven, den lugnande nerven)
- Endokrina systemet och då med fokus på tallkottskörteln (utsöndrar melatonin)
- Humörförändringar med yogaträning
- Ländryggsproblem och effekten av yogaträning (bålstabilitetsforskning)
- Sömnforskning på yogaträning
- Näscykeln, det biologiska fenomenet
- Andning och effekter på blodtryck, puls.
- Redovisning av egna forskningsprojekt (upplevda symptom och mindfulness)
- Allmänna effekter på köldtålighet, stresshormoner, migrän och div. annat

Marian Papp har skrivit en serie artiklar om yogaforskning i Svensk Idrottsforskning och Svensk Idrottsmedicin. Hon är specialiserad på att utvärdera den nyaste yogaforskningen och bevakar ständigt ny forskning. Hon har även gjort en del egna pilotstudier. Hon har en magisterexamen i Preventiv Medicin / Folkhälsovetenskap från Karolinska Institutet, Stockholm. Hon är även välutbildad yogalärare. Se hemsidan för publicerade artiklar och mer information (som även kan laddas ner):

www.marianpapp.se



Föreningsgatan 8B
411 27 GÖTEBORG
+46 (0) 31 - 13 65 50
E-post: info@yogabuddhi.se