

V A U K M E T O D E N

- EN HÄLSOBOOST FÖR KROPP, KNOPP OCH SJÄL

Vaukmetoden ger dig en hälsoboost på 15 minuter.

Men du kan såklart sitta kvar och njuta i vår chill-lounge en extra stund.

En avslappnande reboot inför viktiga möten och fullbokade dagar.

Vässar ditt sinne, dämpar inflammation, förbättrar din sömn, välmående samt aktiverar ditt immunförsvar. Kort och gott gör dig krispigare och mer alert.

För dig som vill orka mer, få fokus och därmed få ett större liv.

KROPPENS REAKTION

Vaukmetoden påverkar kroppen fysiologiskt positivt. Andningsövningar gör att du kommer ner i varv för att kunna ta emot kylan bättre. Med hjälp av kyla genomgår nervsystemet en sammandragning av artärer och blodkärl. Efter kylan värmer kroppen upp sig genom uppvärmade övningar och boostande andning där kärlen och kapillärerna expanderar, ökar blodflödet till huden och berikar cellerna med syre och enzymer.



MINSKAR STRESSNIVÅER OCH FÖRBÄTTRAR SÖMN

Genom Vaukmetoden får du lära dig att andas för att komma ner i varv. Kylan hjälper sedan till att minska stresshormonet kortisol. Lägre kortisol och tillströmning av endorfiner samt serotonin ger en bättre livskvalitet. Musklerna slappnar av och du får bättre sömn.

BOOSTANDE OCH UPPIGGANDE

Det extra syresatta blodet som du får genom Vaukmetoden skickas runt i kroppen och ökar energin. Du får ett skarpare sinnestillstånd som gör dig mer alert inför viktiga möten. Boostande andning och rörelser accentuerar effekterna.

AKTIVERAR IMMUNFÖRSVARET

Att Vauka regelbundet stärker immunförsvaret genom att produktionen av pro-inflammatoriska cytokiner minskar samt att produktionen av vita blodkroppar stimuleras.

LINDRAR SMÄRTA OCH DÄMPAR INFLAMMATION

Kyla har länge använts för att mildra reumatism och återhämtning av muskler. Vaukmetoden främjar även läkning av skador samt dämpar inflammation bland annat genom att endorfiner släpps ut i blodet. Motverkar även kronisk trötthet och ledvärk. Bäst effekt ger boostkuren med 3-5 Vauks första veckan, därefter en gång per vecka.

STIMULERAR DITT VÄLBEFINNANDE

Den mest kraftfulla nerven i kroppen, vagusnerven, stimuleras genom de kroppsrörelser du utför i de olika momenten i Vaukmetoden. Den bidrar till att öka ditt välmående, förmågan att slappna av, känna fridfullhet, minskar ångest samt ökar känslan av glädje. Tack vare frisättningen av endorfiner och neuropeptider kommer du att uppleva tillfredsställelse och lugn.

En ökning av blodets aktivitet främjar även cellulärt utbyte, vilket bidrar till minskning av toxiner. Som en del av kroppens metaboliska återuppvärmningsmekanism förbränns ytterligare kalorier som kan jämföras med en intensiv träning.

Miljön i Vaukstudion är designad för att stimulera ditt välbefinnande. Vila ögonen på en naturbild som du gillar. Njut av doft, lugna toner och unna dig en extra stund med en värmande kopp te.

Vaukmetoden är utvecklad av ett hälsoteam, tillsammans med Johanna Hector, för att maximera din hälsa och för att du ska känna dig piggare, mer bekymmersfri i vardagen och kunna fokusera på rätt saker.

Effekterna varierar från person till person.

Har du en sjukdomsbild ska du alltid konsultera en läkare.

Tänk på att kroppen och kläderna alltid måste vara helt torra när du går in i kryobastun.

V A U K[®]