

ZDRAVO SRCE – ZDRAV TI

Vabimo vas, na štiritedenski program **Zdravo srce – zdrav ti**, ki celostno povezuje vsebine s področja koherence srca, G-I-O programa in optimizacije gibalnega sistema. Program bomo udeležili s praktičnim izvajanjem in teoretičnimi spoznanji.

Kaj boste na programu pridobili:

- ♥ bolj umirjeno in poglobljeno dihanje,
- ♥ več energije in manjšo izčrpanost,
- ♥ stik s svojim telesom,
- ♥ boljše ravnotežje in gibljivost,
- ♥ večjo miselno prožnost, boljše koncentracijo, večjo zbranost in boljši spomin,
- ♥ večjo čustveno odpornost,
- ♥ boljše odpornost na stres.

Koherenca srca

Koherenca srca je fiziološko, merljivo stanje, v katerem srce, možgani in avtonomni živčni sistem delujejo usklajeno. Srce pri tem ni zgolj črpalka, temveč inteligentni center zaznavanja, ki pošilja možganom več signalov, kot jih od njih prejema – ti signali neposredno oblikujejo naše misli, čustva in odzive na svet okoli nas. Ko je srčni ritem koherenten, se umiri živčni sistem, telo preide iz stanja pripravljenosti v stanje regeneracije, vzpostavita pa se tudi miselna jasnost in čustvena stabilnost. To pomeni, da v stresnih okoliščinah ne reagiramo več avtomatsko in izčrpavajoče, temveč lahko zavestno izberemo odziv, ki ohranja našo energijo in notranji mir. Koherenca ni le občutek sproščenosti, ampak merljiva usklajenost celotnega organizma.

Program G-I-O

G-I-O je inovativna oblika sinhronizirane kardiorespiratorne rehabilitacije, zasnovana kot nežna, a učinkovita terapevtska intervencija. Njeno osrednje načelo temelji na zavestnem usklajevanju dihanja s specifičnimi gibi nizke intenzivnosti za spodbujanje kardiorespiratorne sinhronizacije in ponovne vzpostavitve ravnovesja v avtonomnem živčnem sistemu. Z zavestnim povezovanjem teh temeljnih procesov želi G-I-O optimizirati prenos kisika, okrepiti telesno zaznavanje in spodbuditi globljo integracijo naših fizioloških sistemov. Pristop temelji na biopsihosocialni perspektivi, ki telo obravnava kot kompleksen, dinamičen sistem, v katerem so srce, dihanje in nevrološki procesi v stalni interakciji.

Optimizacija gibalnega sistema

Specializirani program vadbe je zasnovan na celostni obravnavi lokomotornega sistema, s poudarkom na krepitvi in vzdrževanju optimalne funkcije hrbtenice. Le-ta namreč predstavlja osrednji steber telesa in zaščitno strukturo za hrbtenjačo, ki je ključna za nemoteno delovanje celotnega živčnega sistema. S sodobnega nevrofiziološkega vidika vemo, da so gibalni vzorci neločljivo povezani s čustvenimi stanji – kronične mišične napetosti so pogosto somatski odraz stresa in potlačenih čustev. Ciljno usmerjene vaje za mobilizacijo in stabilizacijo hrbtenice tako ne vplivajo le na biomehaniko, temveč sproščajo napetosti v fascijah in mišicah ter s tem optimizirajo prehodnost živčnih poti.



**Koronarni klub
Ljubljana**
Štepanjsko nabrežje 38
Ljubljana



**ob petkih
od 10.00-12.30**
od 22. maja do 11. junija 2026



185 EUR

**PRIJAVA
ZDRAVO SRCE – ZDRAV TI**



petra.simpson.grom@gmail.com

Izvajalke programa: Petra Simpson Grom, Tanja Medved Drobež, Tina Magdalenič

Petra Simpson Grom je mednarodna strokovnjakinja s področja kineziologije in rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov, ki se že več kot 20 let posveča razvoju avtorskega programa sinhronizirane kardio-respiratorne rehabilitacije G-I-O, s čimer je v svoji karieri povezala tako znanstveno-raziskovalno kot izobraževalno delo. Sodelovala je z uglednimi institucijami, kot so Duke University Medical Center, Royal Victoria Hospital, Ambulanta za preventivno kardiologijo UKCL, Fakulteta za šport in Zdravstvena fakulteta v Ljubljani, ter vodila številne projekte na področju sekundarne preventive in celostne obravnave kroničnih bolnikov na Ministrstvu za zdravje. Od leta 2017 deluje kot predsednica Koronarnega kluba Ljubljana, kjer vodi center tretje faze kardiološke rehabilitacije.

Tina Magdalenič je specialistka za telesno vadbo pri vseživljenjski rehabilitaciji srčnih bolnikov z več kot petnajstletnimi izkušnjami v Koronarnem klubu Ljubljana. Vodi individualne in skupinske programe za osebe po srčno-žilnih dogodkih ter strokovno prilagojene vadbene programe. Bogate izkušnje ima tudi z individualno obravnavo po poškodbah, kjer združuje športno znanje in rehabilitacijske pristope. Mednarodne izkušnje EMT v ZDA ji omogočajo poglobljeno razumevanje urgentnih stanj in celostne obravnave posameznika. Aktivno sodeluje tudi na področju izobraževanja, kjer vodi delavnice in seminarje za nove vaditelje. Odlikujejo jo strokovnost, natančnost in empatija.

Tanja Medved Drobež je univerzitetna diplomirana pravica z več kot dvajsetletnimi izkušnjami v gospodarstvu, danes pa kot certificirana HeartMath® trenerka povezuje znanstveno razumevanje koherence srca, delovanja možganov in regulacije živčnega sistema, z globoko človeškim, srčnim pristopom k osebni in profesionalni rasti. Posameznikom in organizacijam na razumljiv in strokoven način približuje, kako čustva, srčni ritmi in notranje stanje vplivajo na jasnost mišljenja, čustveno odpornost, kakovost odnosov ter splošno psihofizično počutje. Njeno delo temelji na znanstveno podprtih pristopih HeartMath Inštituta in izkušnjah pri delu z ljudmi. Prežemajo ga toplina ter občutek za varno in transformativno podporo. S tem ustvarja most med znanostjo in srčnostjo ter omogoča, da spremembe postanejo konkretne, merljive in trajne.