



ÅTERHÄMTNING OCH FOKUS

*Unna dig
15 minuters
avkoppling
med Sound
Bath*



Ta en paus och ge kroppen och huvudet en stund att återhämta sig.

Här får du några enkla övningar för lugn, fokus och ny energi. Lycka till!

Andas i fyrkant

En klassisk andningsövning som hjälper dig att hitta lugn och fokus.

- Andas in i 4 sekunder
- Håll andan i 4 sekunder
- Andas ut i 4 sekunder
- Vänta i 4 sekunder

Upprepa 4–6 varv i din egen takt.

5-4-3-2-1

En enkel övning för att rikta uppmärksamheten till nuet.

Lägg märke till:

- 5 saker du ser
- 4 saker du kan känna
- 3 saker du hör
- 2 saker du kan känna doften av
- 1 sak du uppskattar just nu

En minut av stillhet

Sätt dig bekvämt.

Låt axlarna sjunka ner och slappna av i ansiktet.

Under en minut behöver du inte planera, prestera eller lösa problem. Bara sitt stilla och lägg märke till vad som händer runt omkring dig.

Prova vårt sound bath med alpackor

Nyfiken på en stunds avkoppling utöver det vanliga? I Korpen Online hittar du ett cirka 15 minuter långt sound bath, där du får landa i stunden med hjälp av lugna ljud, mjuk vägledning och ett gäng rofyllda alpackor.

Under passet får du möjlighet att släppa vardagens måsten för en stund, fokusera på nuet och ge dig själv en paus från brus och stress. Du behöver inga

förkunskaper – bara en plats där du kan sitta eller ligga bekvämt.

Låt ljuden guida dig, andas i din egen takt och följ med på en stunds återhämtning.

**Hitta passet
i Korpen Online.**



KORPEN