

## Återhämtning

”Här hittar du en stunds avslappning och återhämtning.”

Karin Diamant, Fysioterapeut och KBT-terapeut

Följande alternativ finns:

1. Kort avslappningsövning (2 min)
2. Här och nu andning (2 min)
3. 4 minuters avslappning (4.38 min)
4. Kort mindfulness övning (2.34 min)

Kopiera in nedanstående länk i din webbläsare:

[https://rise.articulate.com/share/I56SshgtpNlkXDSXRLpfP2cM4BI-Cxli?pe\\_data=D44435A4670484B5F437349465F4571%7C28102456#/lessons/GVv\\_e5CWWOLjEshZZorn6f4P5KPuwI3D](https://rise.articulate.com/share/I56SshgtpNlkXDSXRLpfP2cM4BI-Cxli?pe_data=D44435A4670484B5F437349465F4571%7C28102456#/lessons/GVv_e5CWWOLjEshZZorn6f4P5KPuwI3D)