

Mindful Bevegelse: 3 enkle teknikker

KJENN KONTAKT MED KROPPEN.

PUST MED INTENSJON.

VÆR I ØYEBLIKKET. SLIPP SPENNING.

Hei, vakre deg! ♥

Bare en liten påminnelse – mindful bevegelse kobler sammen kropp, pust og sinn.

Hver av disse øvelsene gir deg en liten pause – et øyeblikk kun for deg og ditt velvære.



1. RO NED SINNET OG SLIPP SPENNING MYK STREKK & PUST:

- Sett deg komfortabelt på stol eller matte.
- Pust dypt inn gjennom nesene og løft armene over hodet.
- Pust rolig ut gjennom munnen mens du lener deg forsiktig til én side og kjenner strekk langs siden av kroppen.
- Hold i 4–5 pust per side, og kom tilbake til midten.
- Fortsett å puste rolig og gli deretter inn i en varm og komfortabel stilling på sengen.
Mindful fokus: Kjenn på følelsen av strekket og rytmen i pusten, og la spenningene slippe.

2. AKTIVER KROPPEN OG ØK ENERGI ENERGIGIVENDE ARM-SIRKLER:

- Stå med føttene i skulderbreddes avstand.
- Pust inn og ut mens du lager sirkler med armene, og øk gradvis tempoet.
- Fortsett i 30 sekunder i én retning, snu deretter retningen.
- Pust inn og ut for hver bevegelse – det er nøkkelen for å frigjøre gammel energi og skape ny energi.
Mindful fokus: Synkroniser pust og bevegelser, og kjenn energien strømme gjennom armene.

Viktig: Disse øvelsene er laget for velvære og avslapning. De erstatter ikke profesjonell medisinsk behandling, diagnose eller rådgivning. Hvis du har helseutfordringer, skader, er gravid eller har andre bekymringer, kontakt helsepersonell eller book 1:1 coaching. Lytt alltid til kroppen din og beveg deg innenfor komfortsonen din.

3. SLAPP AV KROPPEN FØR SØVN OG FÅ BEDRE NATTESØVN KVELDSSVING FØR LEGGETID:

- Stå og sving armene forsiktig fra side til side.
- Pust inn i 3 lange drag mens du løfter armene over hodet.
- La armene gli naturlig ned mens du puster ut.
- Legg deg sakte i sengen og ta 7–10 dype pust, og slipp spenningene for hver utpust.
Mindful fokus: Kjenn kroppen helt avslappet og la akkumulert spenning slippe. Du er helt rolig. God natt! 🌙

P.S. Musikk kan også hjelpe på humøret 🎵 😊 – sjekk Spotify eller klikk på bildene og start å lytte mens du beveger deg.



Vi høres snart,

Varme klemmer, Anrida

Følg meg i sosiale medier:

#INSTAGRAM

@FACEBOOK

Viktig: Disse øvelsene er laget for velvære og avslapning. De erstatter ikke profesjonell medisinsk behandling, diagnose eller rådgivning. Hvis du har helseutfordringer, skader, er gravid eller har andre bekymringer, kontakt helsepersonell eller book 1:1 coaching. Lytt alltid til kroppen din og beveg deg innenfor komfortsonen din.