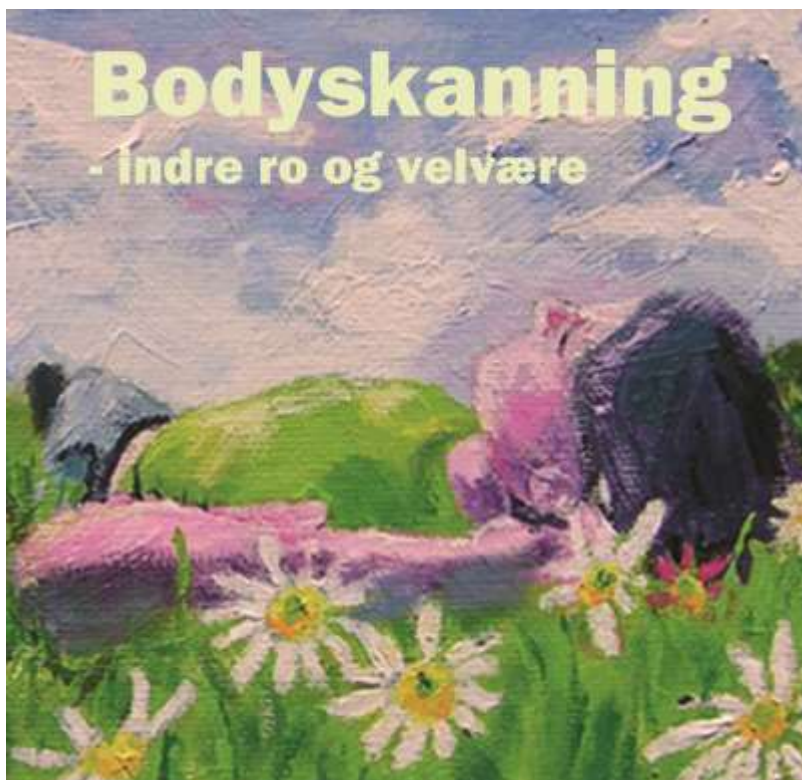


# **Bodyskanning**

## **- indre ro og velvære**



**CD med 40 min. guidet kropsmeditation, samt 5 min. vejrtrækningsøvelse**

Dagen igennem er vores hoveder fyldt med en uendelig strøm af tanker.

Når vi kører på automatpilot og styrter fra aktivitet til aktivitet bliver vi let stressede. Ofte er vi ikke engang bevidste om, hvad vi egentlig laver, fordi vi er optagede af tanker og bekymringer om fortiden og fremtiden.

Bodyskanning har en gavnlig virkning i forhold til stress – både oplevelsesmæssigt og fysiologisk, idet regelmæssig anvendelse af Bodyskanning resulterer i et bedre immunsystem og hjælper kroppen med at helbrede sig selv.

Bodyskanning giver dig et pusterum i hverdagen, hvor du får lejlighed til at koble fuldstændigt af.

Udgivet af Stig Seberg/Forlaget Evolvia

**Hør lydprøver på Youtube**

