

# Hjärnska

## Tid till återhämtning, tystnad och reflektion

Ta ett djupt andetag, låt axlarna falla och stig in i vår stilla oas för den aktiva hjärnan - en fridfull reträtt som ger dig en efterlängtd paus från vardagens alla måsten. Grundat på forskning om den löpande återhämtningens avgörande roll, bjuder vi in dig till vårt noga utvalda utbud av mentala övningar. Här hittar du omtanke, ro och påfyllning för både kropp och sinne.



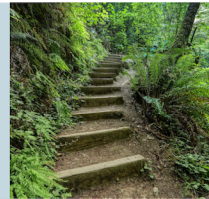
**Visualisera dig till en riktigt bra dag**



**Speeddejta ditt framtida jag**



**Vila intellektet**



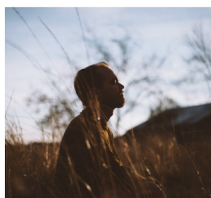
**Besök ditt inre rum - djup mental avslappning**



**Andas dig till en känsla av välbefinnande**



**Lär dig hämta kraft ifrån tacksamhet och medkänsla**



**Slappna av i huvud, nacke, axlar**



**Lugn i stressen genom fyrkantsandning**

**Du hittar allt här:**

**Starka tillsammans**

Mentalt hållbara i vardagen.

