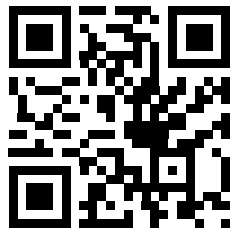


MINDFULNESS

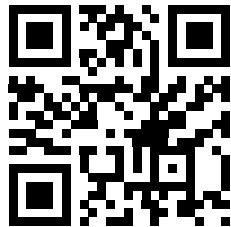
— GUIDEDE MEDITATIONER

LYDFILER

Scan QR-koden, og lyt til instruktionen:



Åndedrætsmeditation (8 min.).



Kropsscanning (12 min.).



Selvværdsbooster (6 min.).

VÆR MINDFUL, OG FÅ RO PÅ ALARMHJERNEN