

Metoder

Øve hver dag og tilpass avspenningsøvelsen etter behov

- Pusteøvelser (Dyp magepust, puste i firkant etc.)
- Meditasjon/mindfulness
- Muskelavspenning (PMR)
- Trygt sted
- Puste i dyrestillinger: <https://www.youtube.com/watch?v=vbFuCSiViec>
- Aktivering:
- Snøftepust: <https://www.youtube.com/watch?v=7AlUtQtB9iw>

