

CD: Kraften

CD: Kraften

CD9801

[Pepp Norge AS \(Norge\);](#)

Avspenningstrening for nytt overskudd.

Et økende antall mennesker bruker avspenningstrening jevnlig – ikke bare for å fornye energien, men også for å få stresset ut av hodet og kroppen. Hjernen trenger nemlig pauser for å fungere godt.

Enten du ønsker mer overskudd, bedre søvn, å takle stress og omstilling eller styrke motivasjon og selvtillit, vil regelmessig avspenningstrening være til stor hjelp. Det beste av alt: Dette er lett å lære!

Dårlig tid?

Ifølge hjerneforskerne tilsvarer en 15 minutters pause – også kalt povernap – flere timers dyp søvn.

På norsk har vi begreper som "høneblund", "ettermiddagshvil", "en liten dupp" og så videre. Disse uttrykkene beskriver en tilstand som vi alle har opplevd. Du husker kanskje sist du satt på et tog og kjente den behagelige tretthetsfølelsen sige over deg - og vips! så var du "borte" i noen minutter. Da har hjernen rukket å gjenvinne verdifullt overskudd, og nervesystemet og andre viktige organer i kroppen har fått anledning til å komme i balanse igjen. Resultatet er økt motivasjon, fokusering og arbeidslyst. Alle har mulighet til noen minutters pause i løpet av dagen – dette er rett og slett kondisjonstrening for hjernen. En liten povernap er alt som skal til – en effektiv energiforner som kan holde hjernen din skarp resten av dagen.

I løpet av noen få minutters trening får hjernen og kroppen tilført nytt overskudd – **pepp** - tilsvarende hvileeffekten fra flere timers søvn. Ved hjelp av CD-en lærer du å slappe av, koble ut, lade opp og tenke positivt.

Innhold:

CD-en Kraften er en dybdeavspenning som fornyer både det fysiske og det mentale overskuddet ditt. Du får mer å gi og kan gjennomføre resten av dagen på en bedre måte. Fin å bruke i en hektisk hverdag - på jobben eller hjemme. Styrker deg og forebygger helsefarlig stress ved å balansere nervesystemet og stimulere immunforsvaret.

Taleinstruksjon med spesialkomponert bakgrunnsmusikk. 15 minutter.
CD-en Kraften er utviklet med bakgrunn i moderne hjerneforskning og Pepp Norges mangeårige erfaring med stressmestring og omstillingsprosesser.
I tillegg til overskudd, motivasjon og velvære, viser forskning at regelmessig avspenningstrening bidrar til å forebygge belastningslidelser, helsefarlig stress og utbrenthet.

Gjør deg selv en stor tjeneste: La hjernen få en liten pause!



15 minutter avspenning
Nei