

CD: Pausen

CD: Pausen

CD9802

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

Avspenningstrening for økt konsentrasjon og fokus.

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 hjerneforskere tilsvarer en 15 minutters pause ? også kalt powernap ? 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 powernap 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 Pausen består av tre varianter avspenningsteknikk til bruk i en hektisk hverdag - på jobben eller hjemme. Stopp opp og ta deg en pepp-pause når du kjenner deg trøtt eller ukonsentrert. Fornyer konsentrasjon og mentalt fokus.

Taleinstruksjon med spesialkomponert bakgrunnsmusikk. 3 minutter, 5 minutter og 7,5 minutter.

CD-en Pausen 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!



Pris kr 189,00

3 min., 5 min. og 7,5 min. avspenning

Nei