

# CD: Søvn

CD: Søvn

CD9803

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

Avspenningstrening for kvalitativ søvn.

*Et økende antall mennesker bruker avspenningstrening jevnlig – ikke bare for å fornye energien, men også for å få stresset ut av hodet og kroppen. Søvnvansker er noe de fleste har av og til. Med hektiske dager kan det være problematisk å falle til ro om kvelden. Har du vanskelig for å sove, er det som oftest fordi hjernen fortsatt står i høyt gir – og kanskje også fordi kroppen er overspent.*

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!

## Innhold:

**CD-en Søvn** inneholder avspenningsteknikker som hjelper deg til å koble ut forstyrrende tanker og til å slappe av i kroppen. CD-en kan benyttes som hjelp ved innsøvning og i tillegg ved uønsket oppvåkning i løpet av natten.

Taleinstruksjon med naturlyder og spesialkomponert bakgrunnsmusikk. 20 minutter.

**CD-en Søvn** er utviklet med bakgrunn i moderne hjerneforskning og Pepp Norges mangeårige erfaring med stressmestring.

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: Hjelp hjernen med å finne fram til krabbegiret!



20 minutter avspenning  
Nei