

CD: Lindring

CD: Lindring

CD9804

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

Avspenning og visualisering som kan gi lindring.

Et økende antall mennesker bruker avspenningstrening jevnlig – ikke bare for å fornye energien, men også for å få stresset ut av hodet og kroppen. Avspenning og visualisering kan også virke smertelindrende, for er du rolig og avslappet oppfatter kroppen smerte på en annen måte.

Ønsker du et medisinfritt alternativ for å få kontroll over smerter, kan **CD-en Lindring** være midt i blinken for deg.

Dr.med. Egil Fors har uttalt at avspenning og visualisering kan virke mer smertelindrende enn en Paralgin Forte.

Innhold:

CD-en Lindring benytter en metode med pusteteknikk og positive tankebilder som lærer deg å slappe av selv om du har smerter. Du får kontroll ved å observere smertene og forholde deg avslappet til dem. Da øker sjansen for at smerteintensiteten avtar.

Taleinstruksjon med spesialkomponert bakgrunsmusikk.

2 spor:

- 1) Smertekontroll 20 minutter
- 2) Musikk 20 minutter

CD-en Lindring er utviklet med bakgrunn i moderne hjerneforskning og Pepp Norges mangeårige erfaring med avspenning og mental trening.



2 x 20 minutter
Nei