



Laugardagur

Léttur laugardagur þar sem við leggjumst niður og tökum stutta öndunaræfingu og förum svo í göngutúr. Ef þú ert vanur að fara alltaf sama hringinn er þetta dagurinn sem þú ætlar að breyta til.

Alveg frjálst hvort við viljum gera fyrst, öndun eða göngu.

Öndun

Sett: 1 | Tími: 5mín

Leggjumst á bakið með bein eða bogin hné, bara að það fari vel um okkur.

Höfum þögn í kringum okkur.

Einbeitum okkur að því að anda niður í maga og slaka á hálsi og herðum.

Einhverjum getur fundist gott að hafa hendur á kviðnum til að finna hann lyftast.

Öndum með nefinu og gerum rólega inn, rólega út.



Upphafsstaða



Andið djúpt niður í maga

Göngutúr

Sett: 1 | Tími: 30-60mín

Förum út að ganga í 30-60mín.

Annaðhvort í hverfinu okkar eða keyrum á stað sem okkur langar að ganga á.

Ef veðrið er leiðinlegt þarf að hafa augun opin fyrir smá glugga til þess að komast út.

