

## Afspændingshold v. Ida Bjørn

**Fredag kl. 11.00**

Hvis du føler dig stresset, har mange bekymringer eller føler dig træt eller opspændt i hverdagen – fysisk eller mentalt - kan du anvende afspænding som et redskab til at få ny energi og velvære. Dette hold vil bestå af bl.a. guidet afspænding, vejtrækningsøvelser, udstrækningsøvelser mm. Indholdet og varighed af øvelserne vil variere fra gang til gang – men formålet for hver gang er ro og afslapning.

Det vil være fordelagtigt, hvis du har mulighed for at ligge eller sidde behageligt. Helst i rolige omgivelser – uden forstyrrelser.

Hvis der er fysiske øvelser på programmet, vil disse være af let til moderat sværhedsgrad. Man kan godt deltage, selvom man har eks. ondt i ryggen eller smerter andre steder i kroppen.

Hvis du benytter din telefon, kan det anbefales at benytte høretelefoner.

Varighed: ca. 15-30 minutter

---

## Afspændingshold v. Ida Bjørn

**Deltag på din computer, tablet eller mobil**

[Klik her for at deltage i mødet](#)

[Få mere at vide](#) | [Mødeindstillinger](#)

---