

- | | |
|---|-------|
| 1. Intro til mindfulness | 3:28 |
| 2. Sæt dig til rette - og kom til stede | 3:00 |
| 3. Mærk din krop - kropsscanning | 6:18 |
| 4. Koncentrationstræning - tæl dit åndedræt | 5:54 |
| 5. Mindfulness meditation | 10:18 |
| 6. Sov godt, bølger og afslapning | 11:06 |
| 7. Bølger | 8:00 |

Made in Denmark 2010 - All rights reserved ©

MIND MASTER

Få styr på tanker, stress og uro. Mindfulness for dig og mig

MIND MASTER

Få styr på tanker, stress og uro.
Mindfulness for dig og mig



Høretelefoner anbefales. Track 1-4 er vigtigst for begyndere.

CD'en er udarbejdet på Bostedet Stranden.

Tale: Signe Saxe Jessen, socialkonsulent Bostedet Stranden.
Mindfulness instruktør; uddannet v. Charlotte Mandrup.

Lyd: Tak til Ludvig Gandsager, beboer på Bostedet Stranden.

Cover: Tak til Kristoffer Gandsager.

