

Fysioterapeuttien ja urheiluvalmentajien sitouttaminen ammattinsa digitaaliseen toteutukseen fyysisen harjoittelun etäohjauksen lisäämiseksi

STRESSIN VÄHENTÄMISEKSI JA RAUHOITTUMISEKSI: HENGITYSHARJOITUKSET



Hengitykseen keskittyminen auttaa sinua siirtämään huomiosi pois stressaavista ajatuksista nykyhetkeen.

1

Etsi rauhallinen paikka istua tai olla makuulla.

2

Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään sisään nenän kautta ja hengitä hitaasti ulos suun kautta.

3

Aloita hengittäminen sisään nenäsi kautta laskemalla samalla neljään, ja pidätä sitten hengitystä neljään laskien.

4

Hengitä hitaasti ulos suun kautta laskemalla kuuteen.

5

Toista tätä hengityssykliä, neljään laskien sisään, neljään laskien hengitystä pidättäen ja hengitä ulos kuuteen laskien, muutaman minuutin ajan tai kunnes tunnet olosi rauhallisemmaksi.

Lisätietoa REBALANCEista löytyy verkkosivuiltamme, Facebookista ja LinkedInistä.

**Yhteistyök
umppanit:**



ATERMON
EDUCATIONAL PLAY



HeartHands
SOLUTIONS
HANDS ON KNOWLEDGE

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



**LIETUVOS
SPORTO
UNIVERSITETAS**



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh

Atlantic
Technological
University



Escola Profissional de Espinho



Co-funded by
the European Union

Euroopan komission tuki tämän julkaisun tuotannolle ei tarkoita sellaisen sisällön hyväksymistä, joka kuvastaa vain tekijöiden näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuussa julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.