

# RO PÅ – DU ER OK!



## MODUL 1:

1. Vi lander i rummet i tryghed og ro
2. Præsentation
3. Simpel teknik til at berolige dit nervesystem øjeblikkeligt
4. Hjernebalancering – Til stress, angst, dårlig søvn og hjerneoverload – Typiske ADHD udfordringer.
5. Vigtigheden af at være tilstede i kroppen og føle os trygge
6. Vi slutter med et groundende og beroligende MediYoga program til at understøtte ovenstående.

Du får gratis adgang til MediYogas app i 4 mdr, hvor du selv kan tilgå programmerne. Der ligger støttende, beroligende og styrkende programmer og meditationer i varierende længde fra 5 minutters varighed og op til 1,5 time. Alt efter, hvad din ADHD hjerne kan overskue!

**KOM I AFSLAPPET TØJ, der ikke strammer nogen steder!**



*Elena Michelsen*  
Den Holistiske Oase