

www.aktivmotkreft.no/pusterommet/

MediYoga tirsdag kl.11



Yoga - avspenning
gjennom bevegelse
fredag kl. 11



Avspenning, 3 digitale tips

1. Spesialfysioterapeut, Renate Strand
Avspenning 15 min

<https://aktivmotkreft.no/pusterommet/pusterommet-hjemme/>

2. Lege, Ragnhild Skare Luell –
mindfulness i øyeblikket
(Spotify)

.....

3. Kirurg, Andreas Krose-
Pusteankeret (App)



Pusteankeret - And...

Helse og trening

★★★★☆ 8

ÅPNE



