



Mindfulness

MITÄ: Mindfulness ei ensisijaisesti pyri rentouttamaan, vaan lisäämään tietoista läsnäoloa.

MISSÄ: Kotona, levy tilattu osoitteesta www.mindfulness.fi

HINTA: CD 28 € plus toimituskulut 3 €

PULSSI: 60

MITÄ TAPAHTUI: CD:lla on kaksi opastettua harjoitusta, kehomeditaatio tehdään selällään maaten, toinen istuallaan. Kokeilin puolen tunnin mittaista kehomeditaatiota. Ohjeiden avulla rentoutetaan erikseen raajat ja muu keho päätä myöten. Ohjeet ovat hyvin rauhalliset ja selkeät, ilman taustamusiikkia. Puolen tunnin jälkeen olo on seestynyt. Harjoitus on niin helppo, että haluan tehdä sen mahdollisimman pian uudelleen. Olen hyväntuulinen koko illan.

PISTEET: 4

