

BiBi

Giv hjernen en ægte pause og få ro på hovedet

Kontrolleret vejtrækning kan ændre kemien i hjernen, så der kommer ro på både krop og sjæl.

BiBi hjælper dig til at huske at trække vejret og til at gøre det, så det virker.

Den kan følge dig overalt og hjælpe dig lige når du har mest brug for det.

BiBi guider dig med lys og vibrationer, så det eneste du skal gøre, er at følge med.

De fire programmer kan alle noget forskelligt, så du kan finde din favorit eller dét, du har mest brug for lige nu.

Læs mere på den anden side

MindMind



Grøn

4-6

"Ro på"

Simpel øvelse til at sænke arousal. God begynderøvelse

Sværhedsgrad: 1

Gul

5-5

"Balance"

Skaber balance i hjertets måde at slå på. God hverdagsøvelse for let øvede.

Sværhedsgrad: 2

Blå

4x4

"Fokus"

Box Breathing øger dit fokus og forbedrer din koncentrationsevne

Sværhedsgrad: 3

Pink

4-7-8

"Stop angst og stress"

Dæmper stress og angst
Også god for søvnproblemer.

Sværhedsgrad: 4





Ro på

I det grønne program indånder du i fire sekunder og udånder i seks sekunder. Det er en nem og hurtig måde at finde ro på når du oplever uro. God øvelse for begyndere.



Balance

I det gule program indånder du i fem sekunder og udånder i fem sekunder. Denne øvelse øger din hjertevarians og skaber balance mellem din krop og dit sind. "Hverdagsøvelsen"



Fokus

Her trækker du vejret ind i fire sekunder, Holder i fire. Udånder i fire, og holder i fire. Øger dit fokus og din koncentration og er fx velegnet ved eksamensangst eller hvis du er stresset.



Stop
Angsten

Her trækker du vejret ind i fire sekunder, Holder i syv og udånder i otte. Denne øvelse kan blandt andet bryde angstanfald og hjælpe ved søvnproblemer. "Ekspert øvelsen"

