

Vælg mellem fire teknikker

På både Halo og BiBi kan du vælge mellem fire forskellige vejtrækningsteknikker, og du kan derfor altid finde det program, gruppen har mest brug for lige nu.

Teknikkerne er de samme du ofte vil møde hos en terapeut, hos en psykolog eller i et "breathwork" forløb.

De fire teknikker hjælper på hver sin måde:

- **Grøn:** Balancerer nervesystemet
- **Gul:** Afslappende - giver ro
- **Blå:** Øger fokus og beroliger
- **Pink:** Dæmper stress og angst

