

Sätt gärna upp  
den här vid din  
arbetsplats som  
en påminnelse.

## Tips för stressavslappning!

**Ta några djupa andetag ända ner till magen - och tänk att du andas ut alla spänningar och all stress!**

Lägg gärna händerna på magen och känn rörelsen - en ventil för stress och spänningar samt lugnar och fyller på med nya krafter.

**Sträck armarna över huvudet och sträck på dig ibland. Gäspa gärna**

- det hjälper dig att reglera spänningsnivån i kroppen, stressen och att bli lite piggare.

**Lyft upp axlarna mot öronen. Håll kvar lite. Sänk ner och känn skillnaden x 3**

- ökar cirkulationen och minskar spänningen i kappmuskeln - den s.k. "stressbarometern".

**Stå upp. Vrid överkroppen från sida till sida, så att armarna löst pendlar med i rörelsen**

- skön för rygg och armar/axlar.

**Cirkla med axlarna framåt och bakåt långsamt och inkännande. Armarna är lösa och avspända.**