

# Avspenning på norsk

## Gratis nedlastinger:

<https://www.livsstyrketrening.no/ovelser-i-oppmerksomt-naervaer/> Her finner du 10 øvelser som du kan høre på eller laste ned gratis.

## Apper:

*Insight Timer* – Gratis. Insight Timer har mange øvelser på norsk og en rekke andre språk, men hovedspråket er engelsk. Du kan endre språk i innstillinger.

*Den nordiske mindfulness-appen* – Koster penger

*Storytel* – Koster penger. Blant lydbøkene på Storytel ligger det også avspenning og meditasjon. Søk for eksempel på taggen meditasjon. Storytel er en dyr løsning hvis man bare er ute etter avspenning, men kan være en grei løsning hvis man har abonnement fra før.

## CD-er:

Mette Hjelmark, «**Slapp av**» kan kjøpes fra [www.stressmestring.no](http://www.stressmestring.no). Med musikk.

Kate Lorig et al og kursbok, «**Å leve et friskere liv**», kan bestilles gjennom Funksjonshemmedes Studieforbund, Pb 237 Sentrum, 0103 Oslo, Tlf: 23161980 [www.funkis.no](http://www.funkis.no) [mestring@so-hf.no](mailto:mestring@so-hf.no) ISBN 978-82-91174-31-0, Uten musikk.

Per Peo Olsen, «**Instruksjon i Tre Avspenninger**», kan bestilles i en vanlig bokhandel eller kjøpes fra [www.stillhet.no](http://www.stillhet.no). Ett spor uten musikk, og to spor med musikk. Forfatteren har også laget en meditasjons-CD.

Borrik Schjødt, «**Avspenning**», kan kjøpes fra Smerteklinikken ved Haukeland sykehus, tlf 55 97 40 11 (9-11,13-14). Uten musikk.

Lars-Eric Unesthå, «**Mental Grundträning**» (svensk), kan kjøpes fra [www.buenavida.se](http://www.buenavida.se). Denne nettsiden selger også flere andre avspennings-CD-er, blant annet en som er beregnet på barn og ungdom. Med musikk.

Flere CD-er kan blant annet kjøpes på [www.zen.no](http://www.zen.no) eller [www.yogasenteret.no](http://www.yogasenteret.no)