

RENTOUDU JA VOI PAREMMIN

Rentoutuessasi sekä mielesi että kehosi rauhoittuu; syke ja hengitysrytmi hidastuu, verenpaine alenee, lihasjännitykset laukeavat, kivuntunne vähenee ja vastustuskyky lisääntyy, hallinnan tunne omaan kehoon paranee, uni rauhoittuu ja syvenee, stressinsietokyky kasvaa, ahdistuneisuuden ja masennuksen tunne vähenee, keskittymis- ja suorituskypkyysi paranevat, itsetuottamuksesi lisääntyy ja tunnet itsesi virkeämmäksi...

Jos haluat oppia rentoutumaan, pystyt siihen. Rentoutuminen ei välttämättä edellytä rauhallista ympäristöä tai mukavaa asentoa eikä aina vaadi edes runsaasti aikaa.

Kysy rentoutusryhmistä ja -ohjauksesta paikkakuntasi YTHS:n toimipisteestä.

Tietoa rentoutumismenetelmistä löydät mm. YTHS:n oppaista, netistä ja kirjastoista.