

Prova På Mindfulness för fokus och energi i mobilen för Android telefon

Nu finns Prova På kursen också i mobiltelefonen.

Du måste ha ett konto registrerat via webbsidan www.mindfulnesscenter.se.

När du har registrerat ditt konto så kan du gå in på Android Market och söka på Mindfulnesscenter.



Klicka på knappen MINDFULNESSCENTER.SE Mindfulnesscenter och installera Utan kostnad och du får programmet nedladdat i din telefon.

Alternativt för att installera så kan man hämta applikationen direkt från webben genom att gå hit på din dator (inte telefonen): <https://market.android.com/details?id=com.parnes.mindfulness> och när man väljer "Install" så kommer installationen att påbörjas på telefonen direkt.

Nu loggar du in med de inloggningsuppgifter som du fått tidigare (du behöver bara göra det en gång).

Nu är det bara att börja träna. Det första du möter är din profilsida.



Tryck på fortsätt träna och du kommer till det ställe där du är i programmet.

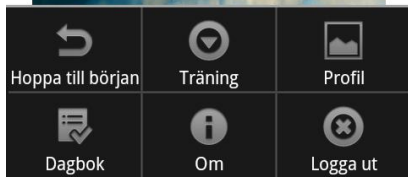
Gällande att gå bakåt se finns två alternativ:

1: För att göra samma övning igen så öppna menyn och välja "Hoppa till början". Övningen börjar nu om från början. Se bild nedan

2: För att välja annan tidigare utförd övning så öppna meny och väl "Träning". Här öppnas nu en översikt över programmet där användaren kan välja övning. Se bild nedan



Kroppsscanning
Steg 2, Övning 14



Lycka till med din träning 😊