

Prova på Mindfulness för fokus och energi i mobilen för iPhone telefon

Nu finns Prova På kursen också i mobiltelefonen.

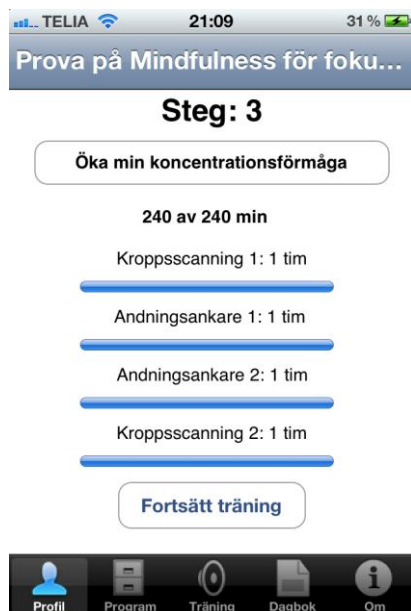
Du måste ha ett konto registrerat via webbsidan www.mindfulnesscenter.se.

När du har registrerat ditt konto och loggat in första gången så kan du gå in på Apple App Store (antingen i telefonen eller [iTunes](#)), söka på Mindfulnesscenter och installera programmet kostnadsfritt.

När programmet är nedladdat, välj ikonen  MFC för att starta programmet.

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 träning 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 klicka på symbolen överst till höger i träningsvyn. Övningen börjar nu om från början.



2: För att välja annan tidigare utförd övning så öppna Program genom att välja Program-ikonen nederst. Här öppnas nu en översikt över programmet där användaren kan välja tidigare övning.

Via ikonerna nederst i applikationen nås även funktioner dagbok samt information om Mindfulness samt möjlighet att logga ut för att byta användare.

Lycka till med din träning