

Återhämtningsportalens medlemsförmån till KAF 2025



Återhämtningsportalens online verktyg för stresshantering och ökat välbefinnande

FÖRMÅNSERBJUDANDE för KAF-medlemmar, dess familjer, sambo och partner:

299 SEK per person för ett år!

Ingen bindningstid. (25% rabatt på vårt nystartserbudande).

RABATTKOD: kopiera och ange följande kod vid köp: **KAF2025**

[Direktlänk till Återhämtningsportalens beställningssida](#)

Varva ner & bygg mentala styrka för att minska oro, stress & sova bättre

Med vårt användarvänliga och evidensbaserade online verktyg får du tillgång till övningar och verktyg som inkluderar text-, audio- och videoguidar med teman som Varva ner, Goda vanor, Mental boost och Sova lugnt. Inspireras och hitta återhämtning i vardagen som ökar ditt välbefinnande.

VAD INGÅR? Exempel på innehåll: Avslappningsövningar, Mikropausövningar, Andningsövningar, Mindfulness, Mjukyoga, Meditation, Självmedkänsla, Tacksamhetsövning, Mjuka rörelser, Sömnförbättrare, Ankarsömn, Stresshantering, Fakta & råd, KEDS-test och Sömntest.

[Läs mer om Återhämtningsportalen](#)

[Kontakta Återhämtningsportalen](#)