

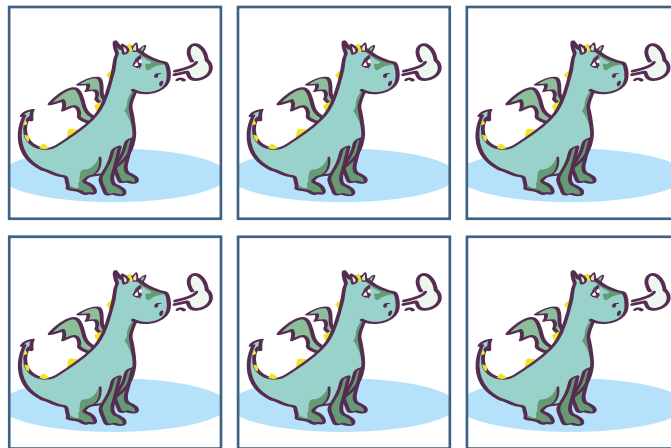
Pystyn rauhoittumaan -lohikäärmehenkäys

1/2

Leikkaa alta löytyvät lohikäärmekortit irti paperista. Nosta yksi kerrallaan tulivuorelta alas nurmelle hengitysharjoitusten välissä (ks. seuraava sivu).

Harjoitus:

Hengitä nenän kautta sisään ja puhalla ilma hitaasti suun kautta ulos. Tee tämä viisi kertaa. Nosta joka kerran jälkeen yksi lohikäärme tulivuorelta alas vihreälle nurmelle.



Pystyn rauhoittumaan -lohikäärmehenkäys

2/2

