

Tunturi - rauhoittava hengitysharjoitus

Kehon, mielen ja hermoston rauhoittaminen

3. Pidätä hetki hengitystä

4. Hengitä ulos suun kautta

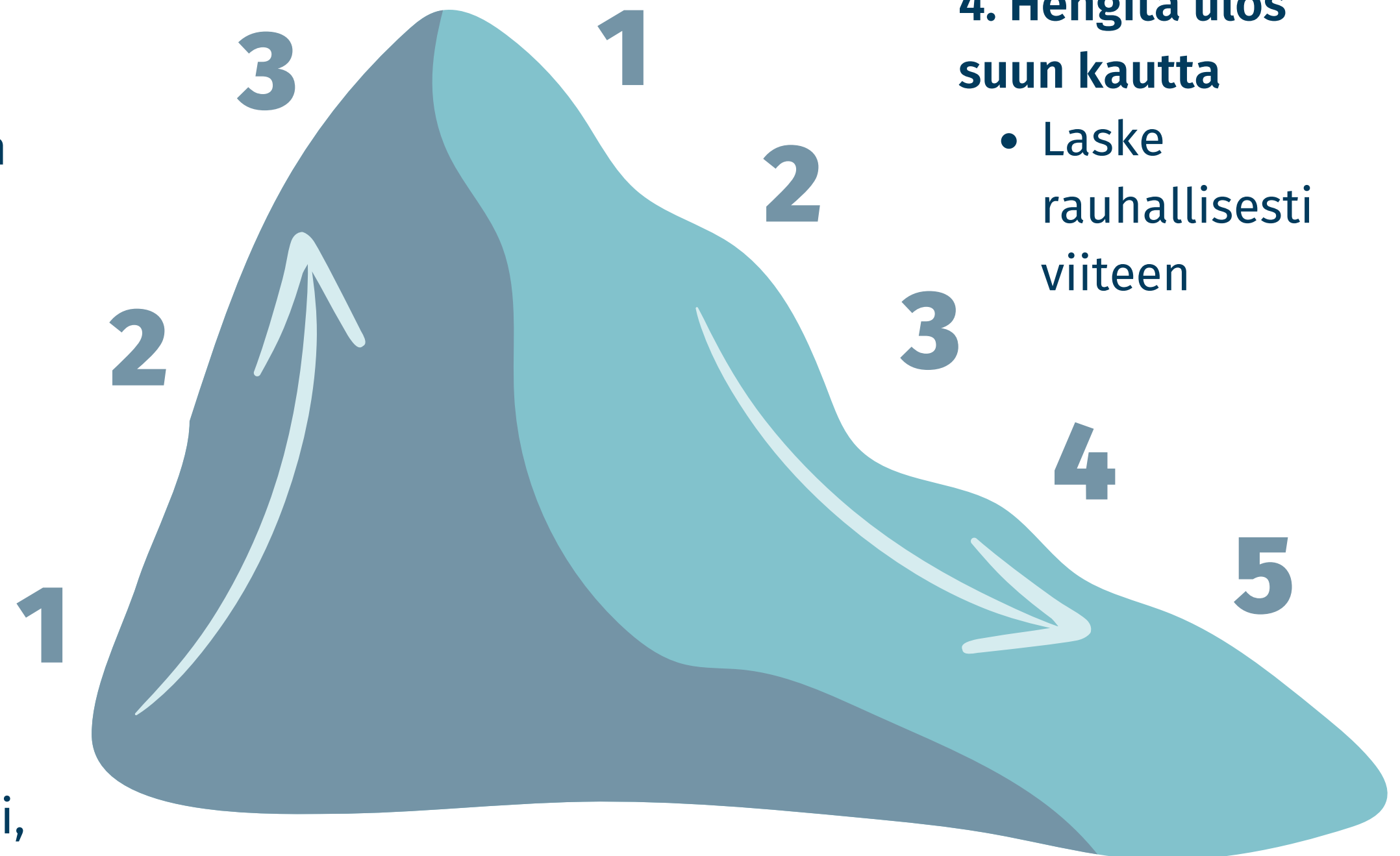
- Laske rauhallisesti viiteen

2. Hengitä sisään nenän kautta

- Laske rauhallisesti kolmeen

1. Aloita

- Ota mukava asento.
- Laita silmät kiinni, jos pystyt.



Toista harjoitus muutamaan kertaan.
Kokeile tehdä harjoitus säännöllisesti joka päivä.