

## Tulevaisuuden tekijät - hengitysharjoitus luonnossa

1. Aloita

Etsi mukava paikka

2. Löydä tukeva asento

Voit nojata vaikka puuta  
vasten

3. Suuntaa huomiosi  
aisteihin

- Kuuntele luonnonääniä
- Tunnustele ilmavirtaa kasvoillasi
- Haista ympäröiviä tuoksuja

4. Tarkkaile hengitystäsi

5. Rentouta keho

Voit sulkea silmäsi hetkeksi

6. Päästä irti

Lopeta harjoitus halutessasi

