



## **En lille vejrtrækningsøvelse**

Find et roligt sted, sæt dig eller læg dig ned.

Luk øjnene og træk vejret opmærksomt, i din egen rytme.

Når du har gjort det, så dit åndedræt føles roligt, så tager du en dyb vejrtrækning – helt ned i maven

Puster langsomt ud.

Gentag nu følgende i roligt tempo:

Træk vejret dybt ned i maven mens du tæller til 4 – lad det blive i maven (lungerne) tæl til 4, ånd ud på 4, tæl til 4 inden du trækker luft ind igen.

Din krop og dit sind vil takke dig.