



*istu tuolilla ja pidä
selkä suorana*

*jalkapohjat koskevat
lattiaa*

Pidä kädet sylissä

*vedä nenän kautta
keuhkot täyteen ilmaa
ja puhalla ilma suun
kautta ulos.*

Tee näin kolme kertaa.



MAHTAVAA!

TUNNETKO OLEVASI RAUHALLINEN?