

7. ANDNING – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Sitt på din plats eller ställ dig upp bredvid pulpeten. Upprepa varje övning fem gånger.

1. Ta några djupa andetag. Känn hur luften fyller magen, midjan och ryggen som en tunna. Låt kroppen bli tung och avslappnad när du andas ut!
2. Sträck armarna över huvudet och sträck på dig. Gäspa gärna.
3. Lyft upp axlarna mot öronen och andas in! Håll kvar lite. Andas ut, släpp ner axlarna och låt avslappningen spridas ut i kroppen.