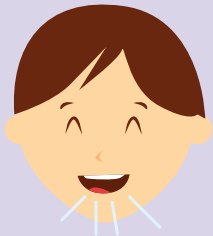
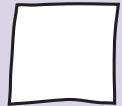


Afslapning



TRÆK VEJRET

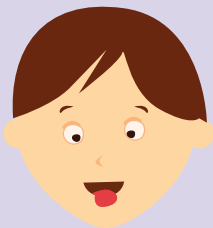
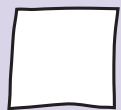
Luk øjnene og træk vejret langsomt og roligt.



ARME

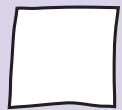
Spænd musklerne, slap af og fald lidt sammen.

Træk vejret langsomt ind og pust langsomt ud.



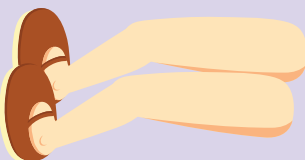
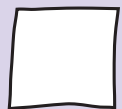
ANSIGT

Skær grimasser, slap derefter af i øjne og mund. Træk vejret langsomt ind og pust langsomt ud.



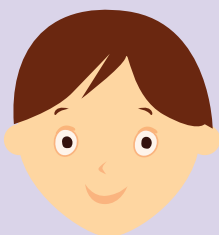
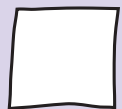
SKULDRE OG OVERKROP

Giv dig selv et kæmpe kram og gør dig slap. Træk vejret langsomt ind og pust langsomt ud.



BEN

Løft benene fri af gulvet og læg dem på ned igen, slap af. Træk vejret langsomt ind og pust langsomt ud.



SLAP AF OG STRÆK

Tænk over, hvor afslappet du føler dig, stræk dig og luk øjnene op.

