

# Afslapning

Træk vejret ind, mens du tæller til 3  
Hold vejret  
Pust ud, mens du tæller til 3



Spænd en muskelgruppe så meget, som du kan  
Hold spændingen mens du tæller til 10



**Ben og fødder**



Giv langsomt slip på spændingen  
Tillad musklerne at slappe af



**Arme og hænder**



Tag flere langsomme og rolige vejtrækninger  
Gå til næste muskelgruppe



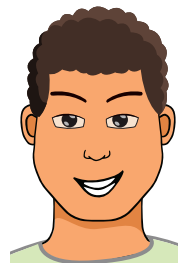
**Maven**



Mærk følelsen, når hele din krop er afslappet  
Tag langsomme og rolige vejtrækninger



**Bryst og skuldre**



**Hals og ansigt**

