



## Avslappningsövningar

### Andas

- Lyft händerna med handflatorna upp när kroppen, andas in.
- Vänd handflatorna nedåt
- Sänk händerna till midjehöjd, böj samtidigt på knäna och andas ut.

### Spänn och slappna av

- Sitt på en stol med rak rygg och blunda.
- Ta några djupa andetag.
- Spänn fötterna och knyt nävarna.
- Dra upp axlarna och håll andan i några sekunder.
- Slappna av och ta långsamma djupa andetag.

