

DÝCHAJ S OBLÁČIKOM

KEĎ MÁŠ V SEBE VEĽA POCITOV,
DÝCHAJ AKO OBLÁČIK.



PRSTÍK POLOŽ SEM



NADÝCHNI SA POMALY: 1 - 2 - 3 - 4
VYDÝCHNI AKO VIETOR: 5 - 6 - 7 - 8
OPAKUJ 3-KRÁT, POTOM ODDYCHUJ