

## Wellbeing Moment



Usiądź wygodnie w pozycji wyprostowanej. Zamknij oczy. Zrelaksuj się. Postaraj się skupić swoją uwagę na oddechu. Pozwól by świeże powietrze przemieszczało się w dół w twoim ciele. Niech twój brzuch się rozszerzy. W tym czasie pamiętaj o oddechu. Spróbuj wyczuć moment bezruchu, zanim powietrze ponownie zacznie płynąć do góry. Wypuść je przez nos..



Gratulacje! Właśnie zregenerowałeś swój umysł i ciało, a duszy dałeś chwilę błogości.

Powtarzaj ćwiczenie codziennie przez kilka minut, zwiększając stopniowo czas, aż do osiągnięcia 20 minut.

---

Znajdź nas na:

[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)

@ /wellbeing\_tourism

f /wellbeingtourism



European  
Regional  
Development  
Fund



South Baltic – Homes of Wellbeing