

## Velværepause



Sid eller lig behageligt med en lige rygsøjle. Luk dine øjne. Slap helt af. Fokuser på din vejrtrækning. Følg luften fra indåndingen bevæge sig gennem din næse og hele vejen ned til bunden af din mave. Tillad luften at fylde og hæve din mave. Læg mærke til det lille stille øjeblik i kroppen, inden du afslappet lader luften bevæge sig op og ud gennem din næse igen. Slap af og nyd den naturlige pause inden næste indånding.



Tillykke. Du har lige givet din krop og dit sind velvære  
- og din sjæl et øjeblik lykke.

Gentag øvelsen nogle minutter dagligt.  
Øg gerne længden gradvist til 20 minutter.

---

Find os på:

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

 /wellbeing\_tourism

 /wellbeingtourism

SB  WELL



European  
Regional  
Development  
Fund



South Baltic – Homes of Wellbeing