

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

@ /wellbeing_tourism

f /wellbeingtourism



European
Regional
Development
Fund



South Baltic – Homes of Wellbeing