

En stund av välbefinnande



Sitt bekvämt med rak rygg. Slut dina ögon. Slappna av djupt. Lägg märke till hur du andas. Känn frisk luft strömma in genom din näsa och vidare ner i din mage. Låt magen expandera.

Fortsätt fokusera på din andning.

Upplev ett ögonblick av stillhet. Låt sedan luften börjar röra sig uppåt igen, genom din kropp och ut genom näsan.



Grattis, du gav just ditt sinne och kropp förnyad balans och din själ en stund av lycka.

Repetera dagligen några minuter åt gången och öka tiden stegvis tills du uppnår minst 20 minuter.

Hitta oss på:

www.wellbeingtourism.com

@ /wellbeing_tourism

f /wellbeingtourism

SB  WELL


Interreg
South Baltic



European
Regional
Development
Fund



South Baltic – Homes of Wellbeing