

Sodelujemo za vključujočo Evropo

## TRIALOG

# DIHANJE S TREBUHOM

Nasveti za sproščanje in umirjanje svojih misli

Dihaj tako, da vdihneš v trebuh in izdihneš iz trebuha. Najprej vzdihni skozi nos. Ko vzdihneš, dih za nekaj sekund zadrži, nato izdihni.

Vajo ponovi 3x! 😊



1. Vzdihni in izdihni skozi nos. Vdihni, šteje do 4, malo počakaj in šteje do 5.
2. Roko položi na trebuh. Med dihanjem opazuj, kako se pri vdihu dvigne in pri izdihu skupaj s trebuhom spusti.
3. Potem počasi izdihni in šteje do 6.

Sodelujemo za vključujočo Evropo

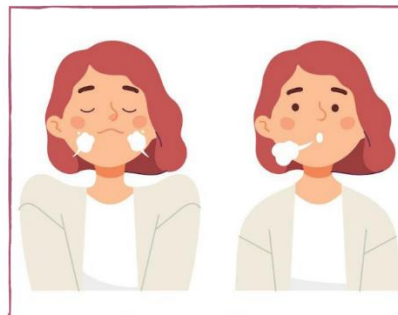
## TRIALOG

# DIHANJE S TREBUHOM

Nasveti za sproščanje in umirjanje svojih misli

Dihaj tako, da vdihneš v trebuh in izdihneš iz trebuha. Najprej vzdihni skozi nos. Ko vzdihneš, dih za nekaj sekund zadrži, nato izdihni.

Vajo ponovi 3x! 😊



1. Vzdihni in izdihni skozi nos. Vdihni, šteje do 4, malo počakaj in šteje do 5.
2. Roko položi na trebuh. Med dihanjem opazuj, kako se pri vdihu dvigne in pri izdihu skupaj s trebuhom spusti.
3. Potem počasi izdihni in šteje do 6.