

FRIGÖR DIN STRESS

3-11 minuter

GÖR SÅ HÄR:

Sitt i lätt meditationsställning. Gör ett "tält" med dina fingrar och händer. Fokusera din blick på nästippen. Andas in ett djupt långsamt andetag. Det tar dig 5 sekunder att andas in. Håll andan i 5 sekunder, andas ut under 5 sekunder. Fortsätt i 3-11 minuter.

