Træk Vejret

Da vi blev født var vores vejrtrækning dyb og afslappet, uden frygt, uden stress.

I denne lille bog vil du lære igen at trække vejret med maven, som et ubekymret barn.

Vi skal tilbage til begyndelsen.

Med en rolig og dyb vejrtrækning, ned i maven, øger vi vores bevidsthed og blotlægger vores følelser så vi kan mærke dem igen.