





MÅL



ATT GÖRA: AVSLAPPNING



BEGREPP

- Träna på att bli lugna i kroppen.
- Prova enklare andningsövningar.
- Göra lugna, långsamma yoga-rörelser.
- Lära dig hur detta kan hjälpa kroppen må bättre.

1. **Vad vi ska göra + hälsofördelar** – 5 min
2. **Inledande avslappning** – 5 min
3. **Övningar i tre delar**
 - **Andningsövningar** – 10 min
 - **Lugn yoga** – 15 min
 - **Miniavslappning** – 5 min
4. **Avslutning** – 5 min



avslappning
andning



VAD BEHÖVER DU?

yogamatta
vattenflaska
sköna kläder

Hälsofördelar



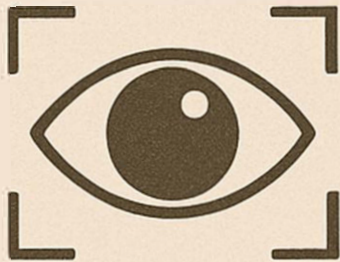
Lugnare
i kroppen



Lugnare
i hjärnan



Kroppen
mår bra av
att röra sig
långsamt



Bättre fokus



Mindre
stress

Inledande avslappning – 5 minuter





**Andningsövningar
– 10 minuter**

Lugn yoga – 15 minuter



katt och ko



berget



barnets position



fjärilen



stjärnan

Miniavslappnig i tysthet – 5 minuter



Avslutning – 5 minuter

