



Raztegnimo se kot drevo

1. Stoj z nogami skupaj in iztegnjenimi rokami.
2. Zapri oči in roke dvigni visoko. Predstavljaš si, da so veje drevesa, tvoji prsti pa listi!
3. Zdaj se rahlo raztegni od ene strani do druge. Roke naj se zibajo naprej in nazaj, kakor veter piha skozi veje.
4. Globoko vdihni in izdihni. Zdaj pusti, da ti roke počasi padajo na stran. Kako se počutiš?

Ne pozabi

Telo je Božji dar. Hvaležnost za ta dar lahko pokažemo tako, da zanj skrbimo.

Nasvet za zdravje

Raztegneš se lahko, ko čutiš, da si pod stresom ali zaskrbljen – ali kadarkoli! Dobro je vse delati malo bolj počasi in biti pozoren na svoje občutke in telo.