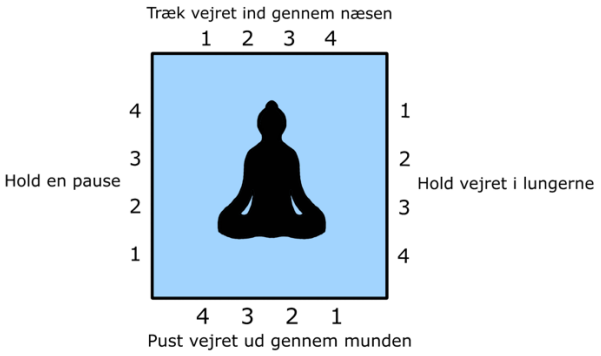
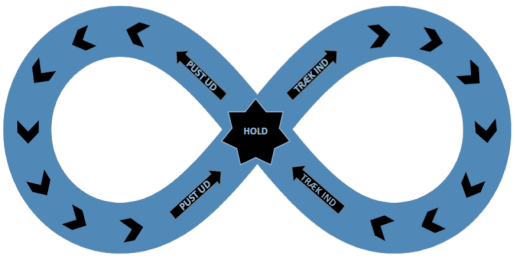
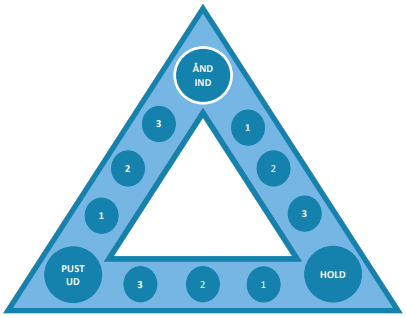

Træk vejret ind gennem næsen
1 2 3 4
4 3 2 1
Hold en pause
1 2 3 4
Hold vejret i lungerne
4 3 2 1
Pust vejret ud gennem munden

Hold
Træk ind
Pust ud
Hold
Pust ud
Træk ind
Hold
Pust ud
Træk ind
Hold
Pust ud
Træk ind
Hold
Pust ud
Træk ind
Hold


PUST UD
TRÆK IND
HOLD
PUST UD
TRÆK IND


ÅND IND
3
1
2
2
1
3
PUST UD
3
2
1
HOLD