

## DIHALNE VAJE ZA SPROŠČANJE

S pomočjo dihalnih vaj lahko oblažimo veliko bolezni in poskrbimo, da smo zadovoljnejši. Dihalne vaje lahko izvajate kadarkoli in kjerkoli.

Današnja dihalna vaja vam bo pomagala, da se umirate in sprostiti. Najdite miren prostor, sedite in se udobno namestite. Prepustite se vajam na video posnetku.

<https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>

Želimo vam veliko zdravja in sproščenosti!

