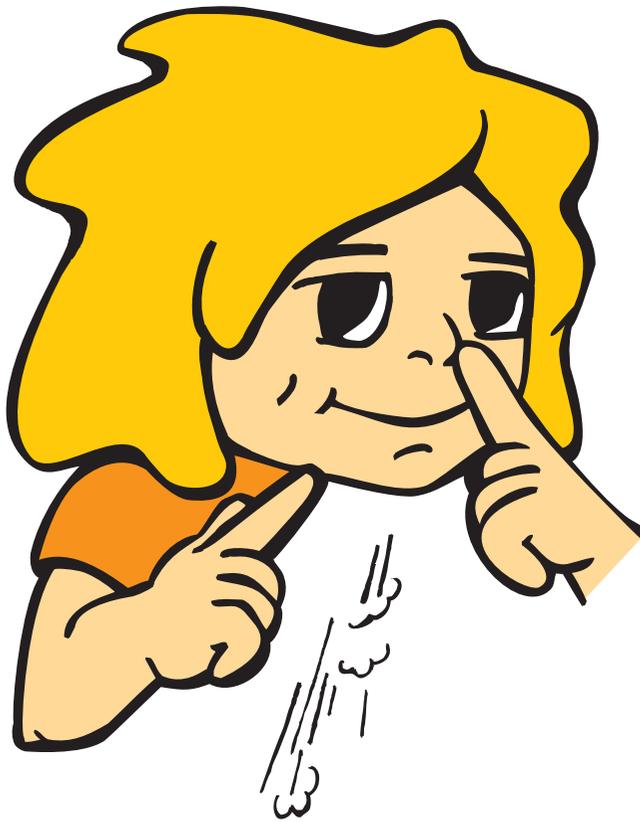




©h. Hötzingner

## Nasenatmung

Halte ein Nasenloch zu und atme durch das offene Nasenloch langsam ein und aus! Wechsle nach einigen Atemzügen die Seite!



**ENTSPANNUNG**