

Sago
YOGA



Sago YOGA

KANINANDNING

HJÄLPER DIG SLAPPNA AV I
ANSIKTET OCH HALSEN



GÖR SÅ HÄR!

Sätt dig på knä.

Andas in 3-5 korta snabba andetag genom näsan.

Öppna munnen och sucka ut utandningsluften.

Upprepa tre gånger till.



NAMASTÉ

FILIPPA ODEVALL och KARIN LUNDSTRÖM

**BONNIER
CARLSEN**

Sago
YOGA



Saga
YOGA

VILANDE FJÄRIL

EXPANDERAR BRÖSTKORGEN
OCH GER NY ENERGI



GÖR SÅ HÄR!

Lägg dig på rygg.
Böj knäna och sätt ihop
fotsulorna mot varandra.
Lyft armarna ovanför
huvudet och krama om
dina armbågar med händerna.
Blunda om du vill och
ta tre djupa andetag.



NAMASTÉ

FILIPPA ODEVALL och KARIN LUNDSTRÖM

**BONNIER
CARLSEN**