

Grå uendelighedsvejtrækning

Følg uendelighedstegnets midte med fingeren.

Start i midten på stjernen med Hold.

Træk luften ind gennem næsen, mens du følger pilen med TRÆK IND.

Hold vejret lidt ved stjernen med HOLD.

Pust luften ud gennem munden, mens du følger pilen med PUST UD.

Fortsæt til du mærker, at kroppen slapper af.

