

## LYDØVELSE TIL AT KOMME NED I KROPPEN

Her har jeg indtalt en enkel lydøvelse til dig, som hjælper dig i kontakt med din krop og med Jorden. Jeg anbefaler, du laver øvelsen udendørs, men du kan sagtens lave den inde, hvis det fungerer bedre for dig.

Klik her for at lytte til øvelsen. God fornøjelse.