





Avslutning: händernas baksida mot varandra framför hjärtat, ta ner händerna, runt revbenen, bak mot njurarna, sätt händerna på njurarna, stryk händerna längs med baksidan benen, ner till fötterna, stryk längs med insidan av benen upp mot magen. Upprepa 2-3 gånger. Avsluta med händerna på magen.



Svenska Energiskolan  
Livkunskap – Personlig utveckling – Yrkesutbildning  
[www.svenskaenergiskolan.se](http://www.svenskaenergiskolan.se)