

Hold vejret på 4

1

2

3

4

4

1

Træk
vejret
ind
på
4

Pust
vejret
ud
på
4

3

2

Box Breathing
Tæl til 4 mens du
trækker vejret

2

3

1

4

Start her

4

3

2

1

Hold vejret på 4

Hold vejret på 4

1

2

3

4

4

1

Træk
vejret
ind
på
4

Pust
vejret
ud
på
4

3

2

2

3

1

4

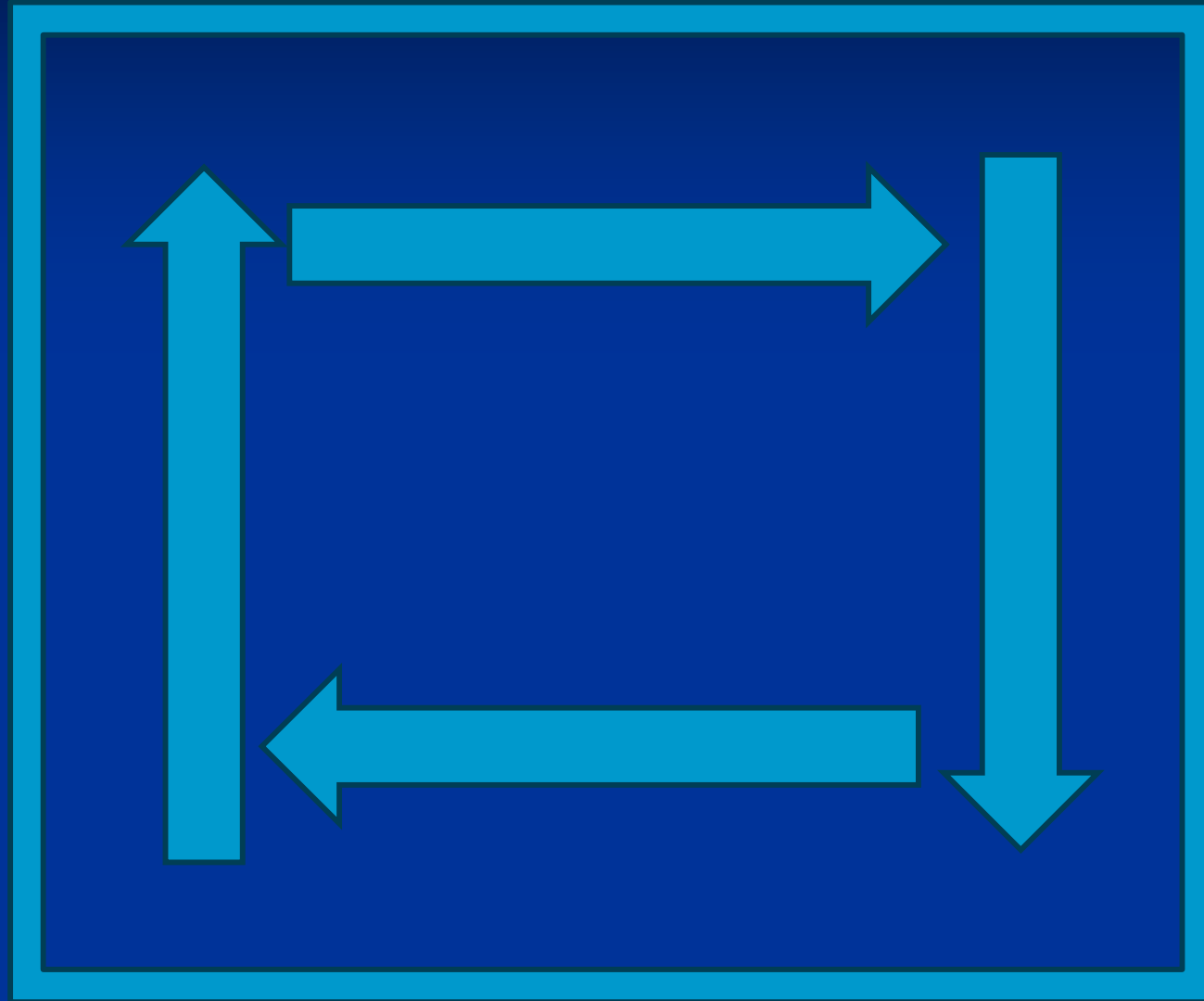
4

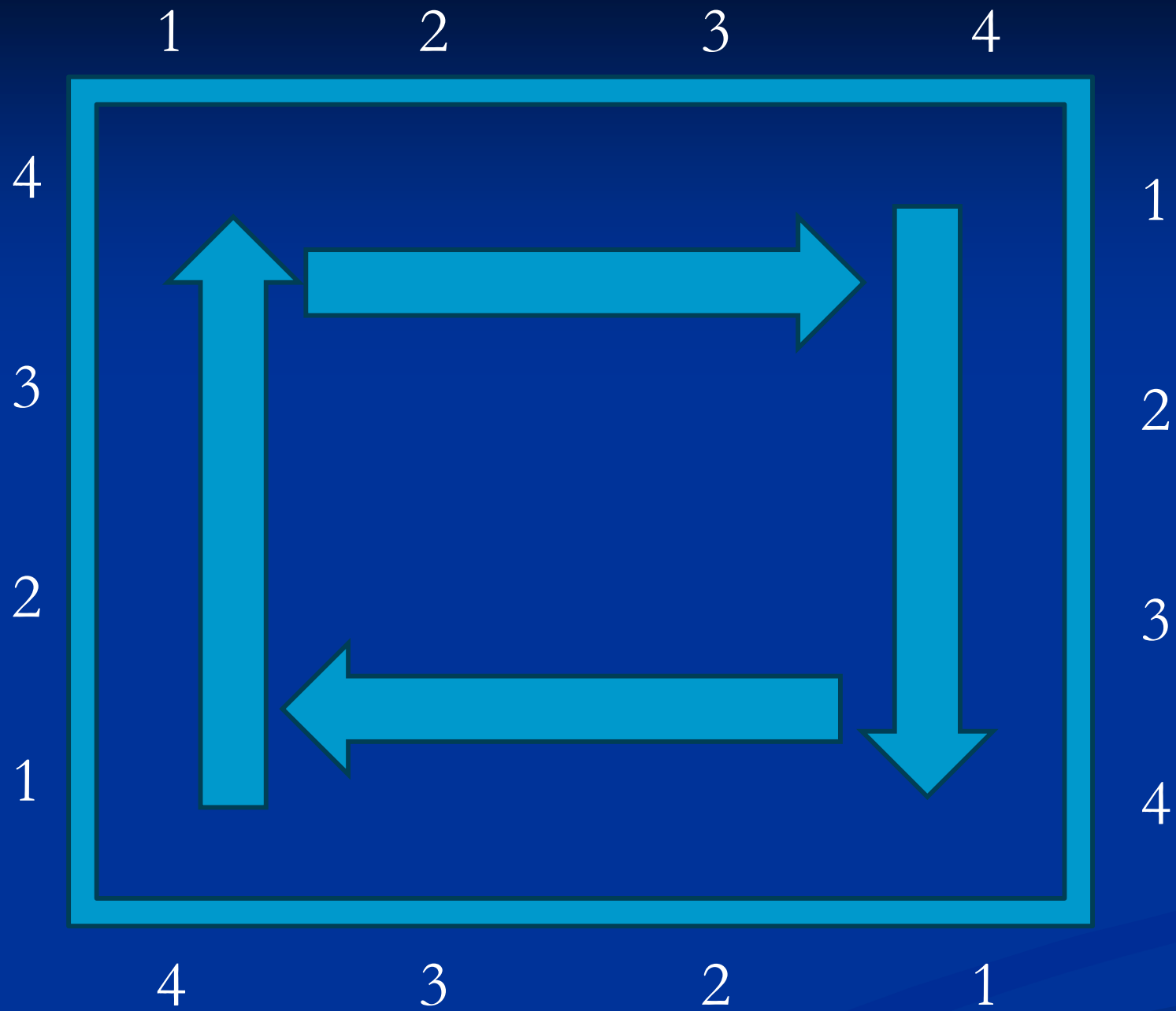
3

2

1

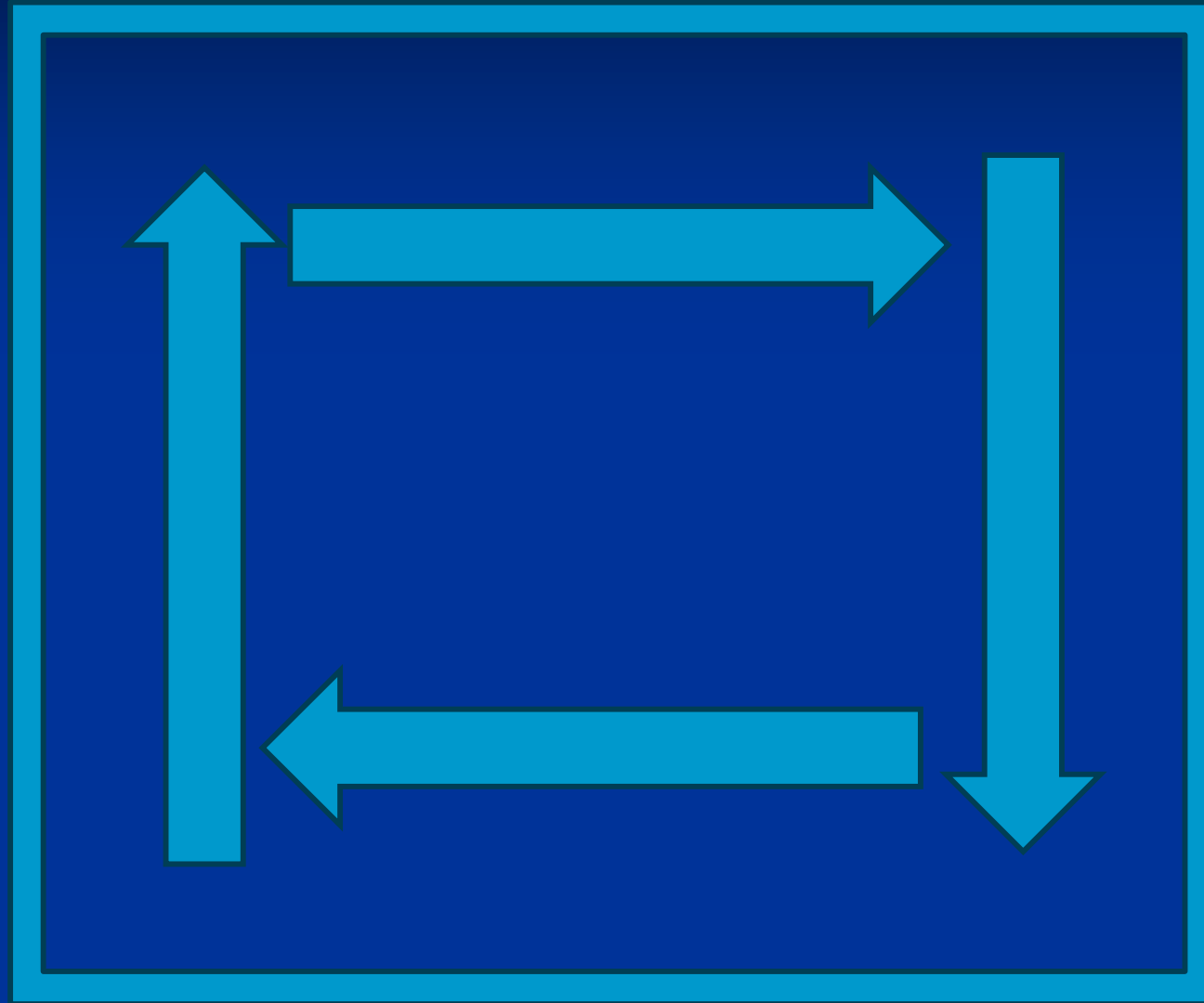
Hold vejret på 4





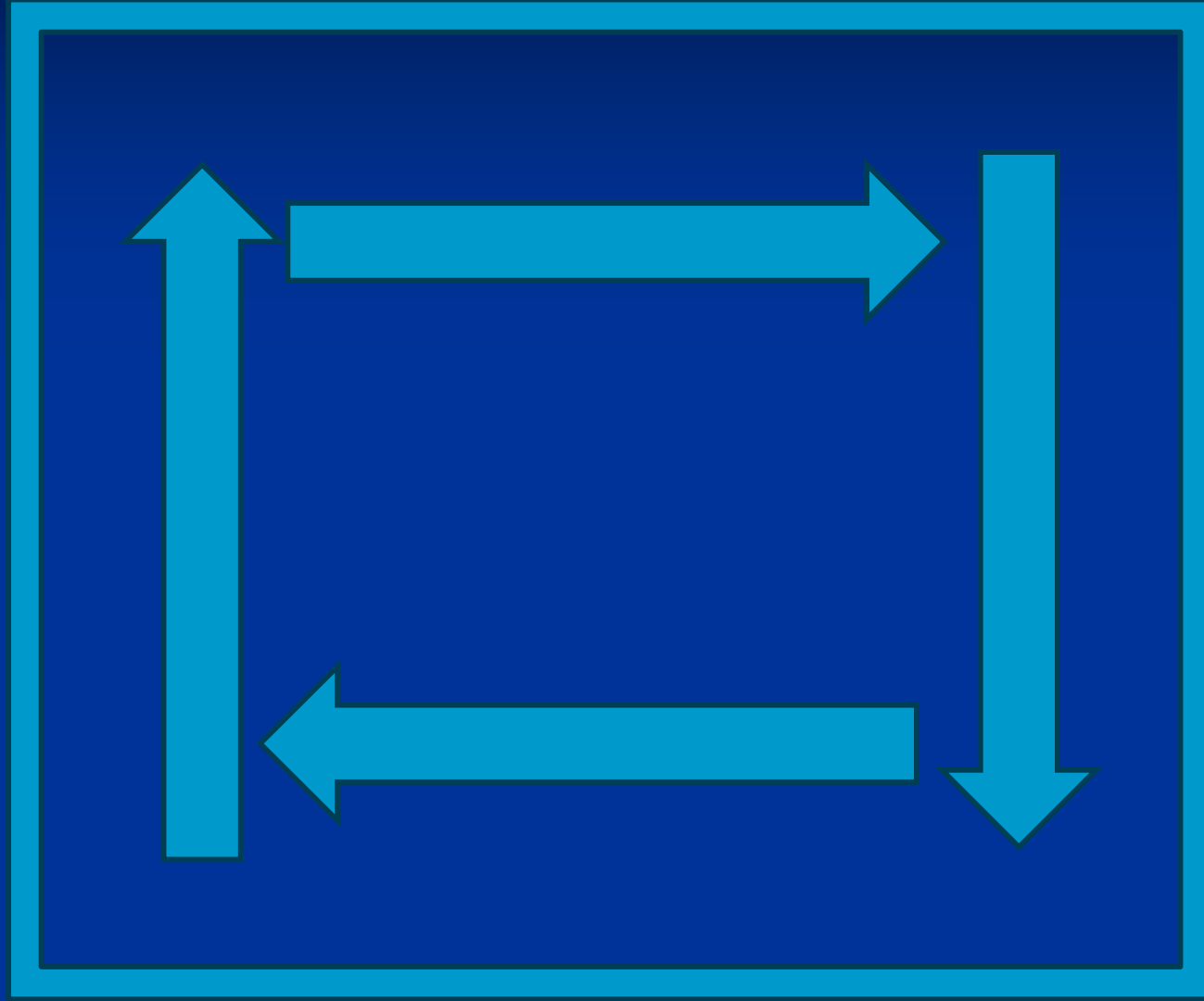
Hold vejret 1.2.3.4

Træk
vejret
ind
1.2.3.4



Pust
vejret
ud
1.2.3.4

Hold vejret 1.2.3.4



Hold vejret 1.2.3.4

Træk
vejret
ind
1.2.3.4

Box Breathing
Tæl til 4 mens
du trækker
vejret

Pust
vejret
ud
1.2.3.4

Hold vejret 1.2.3.4

Hold vejret på 4

1

2

3

4

4

1

Træk
vejret
ind
på
4

Pust
vejret
ud
på
4

3

2

Box Breathing
Tæl til 4 mens du
trækker vejret

2

3

1

4

Start her

4

3

2

1

Hold vejret på 4

Hold vejret på 4

1

2

3

4

4

Træk
vejret
ind
på
4

3

2

1

1

Pust
vejret
ud
på
4

2

3

4

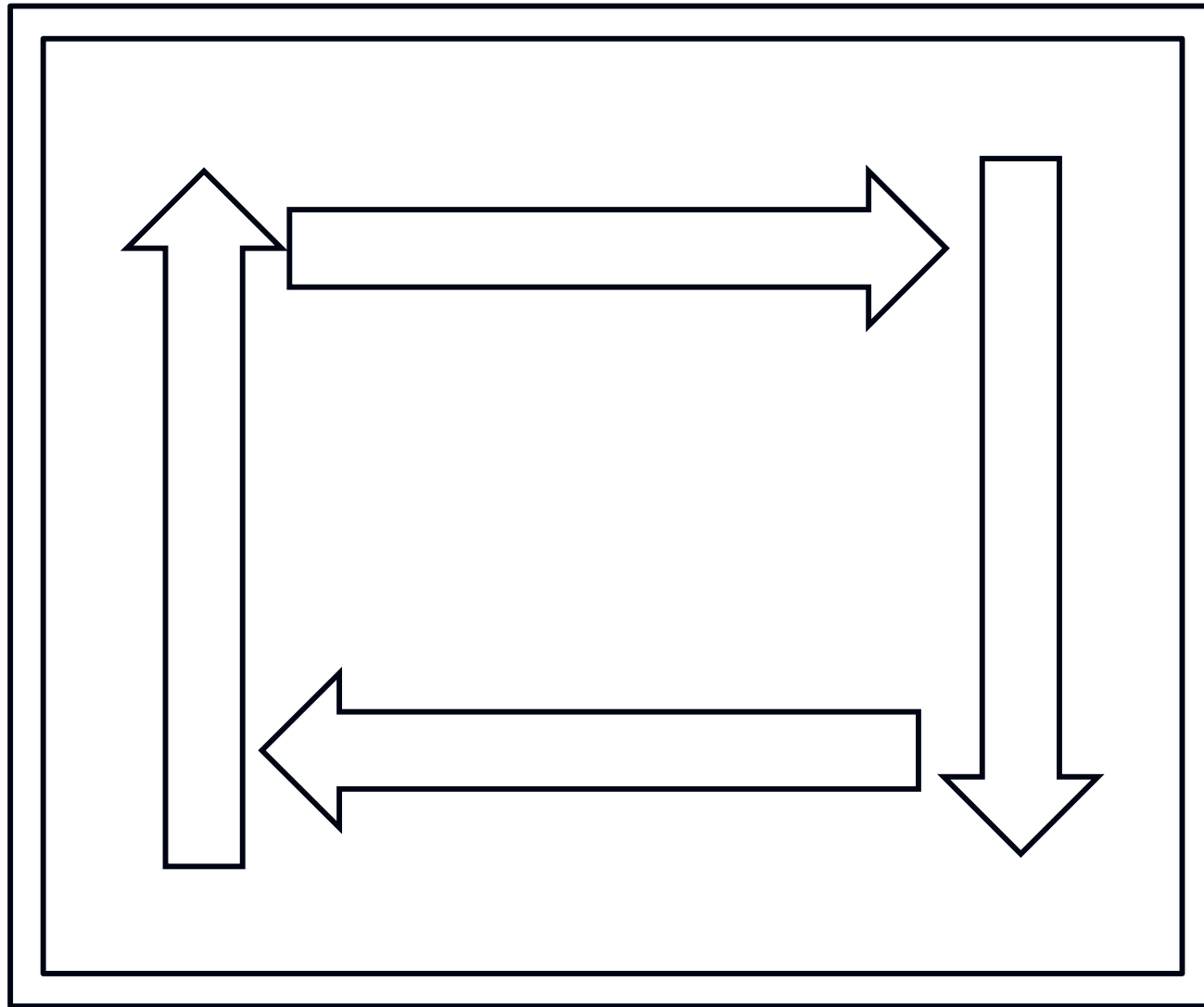
4

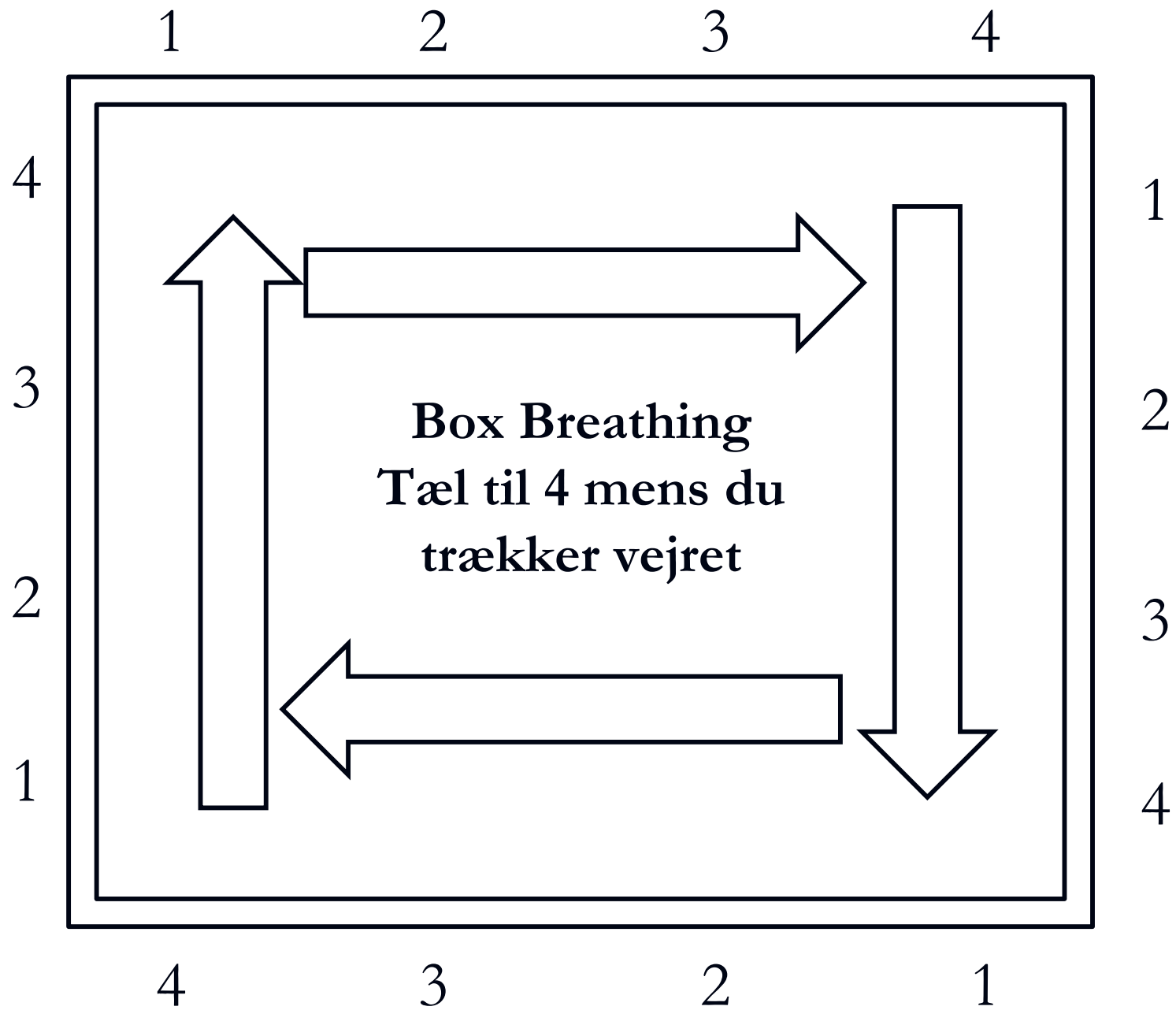
3

2

1

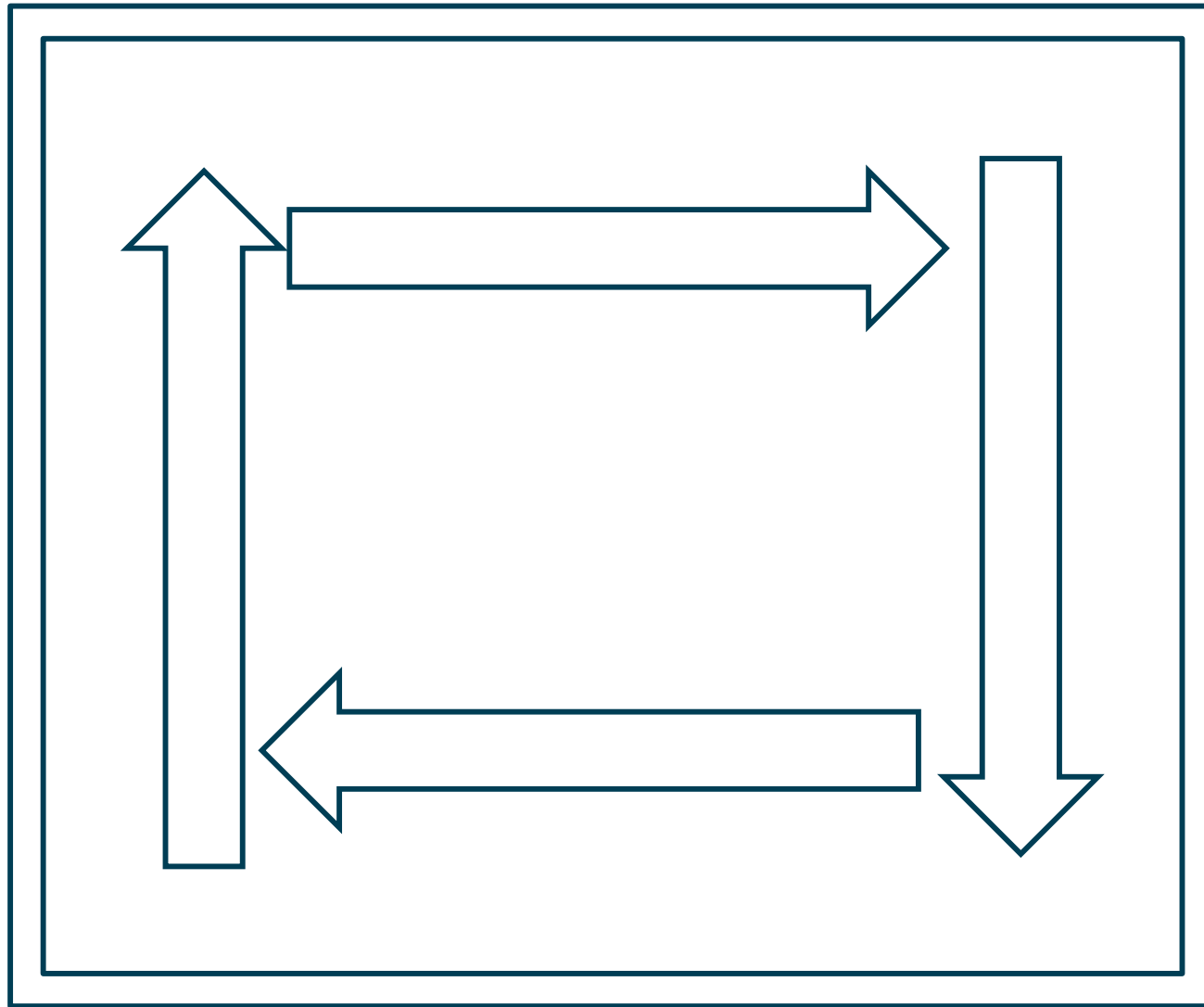
Hold vejret på 4





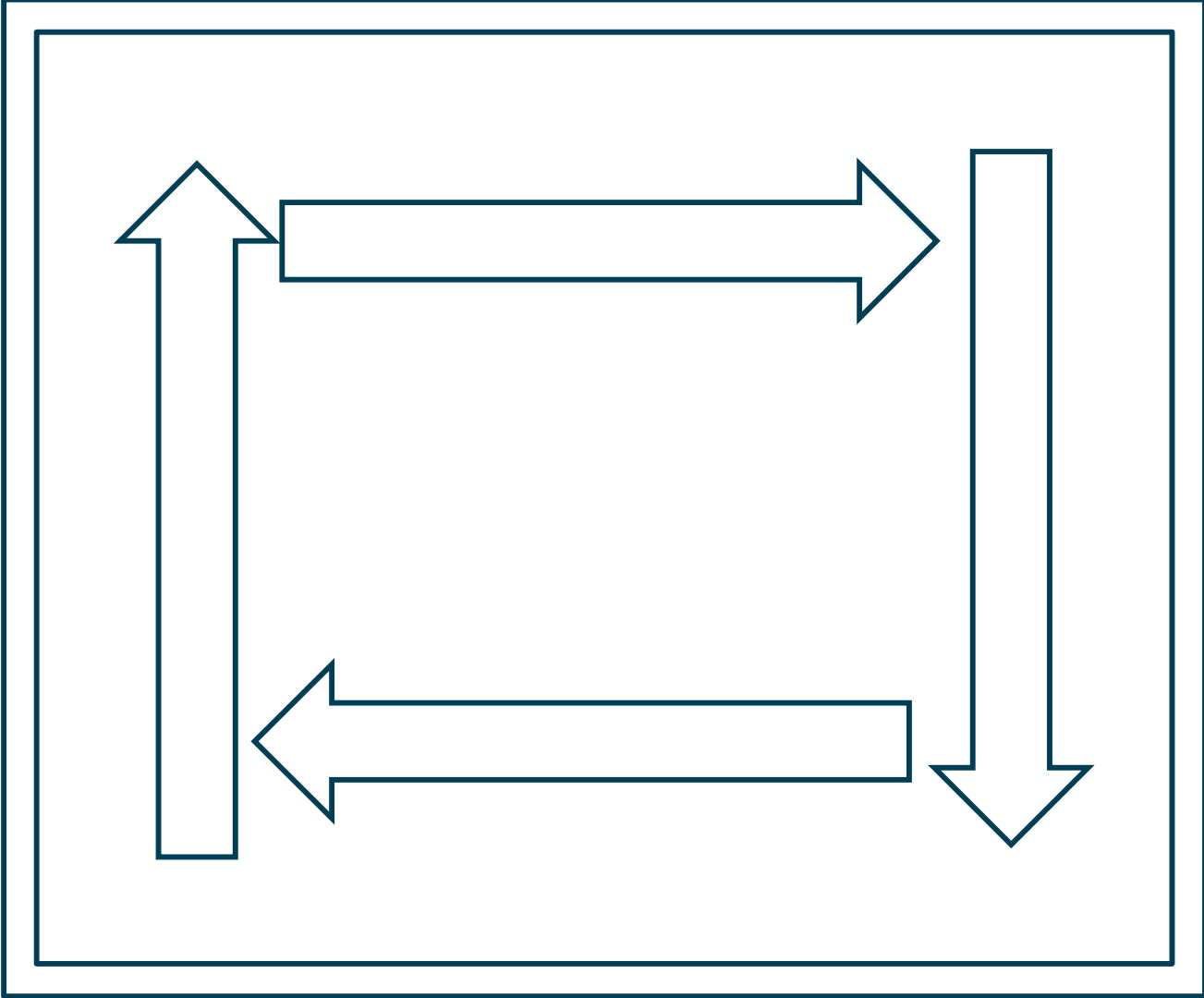
Hold vejret 1.2.3.4

Træk
vejret
ind
1.2.3.4

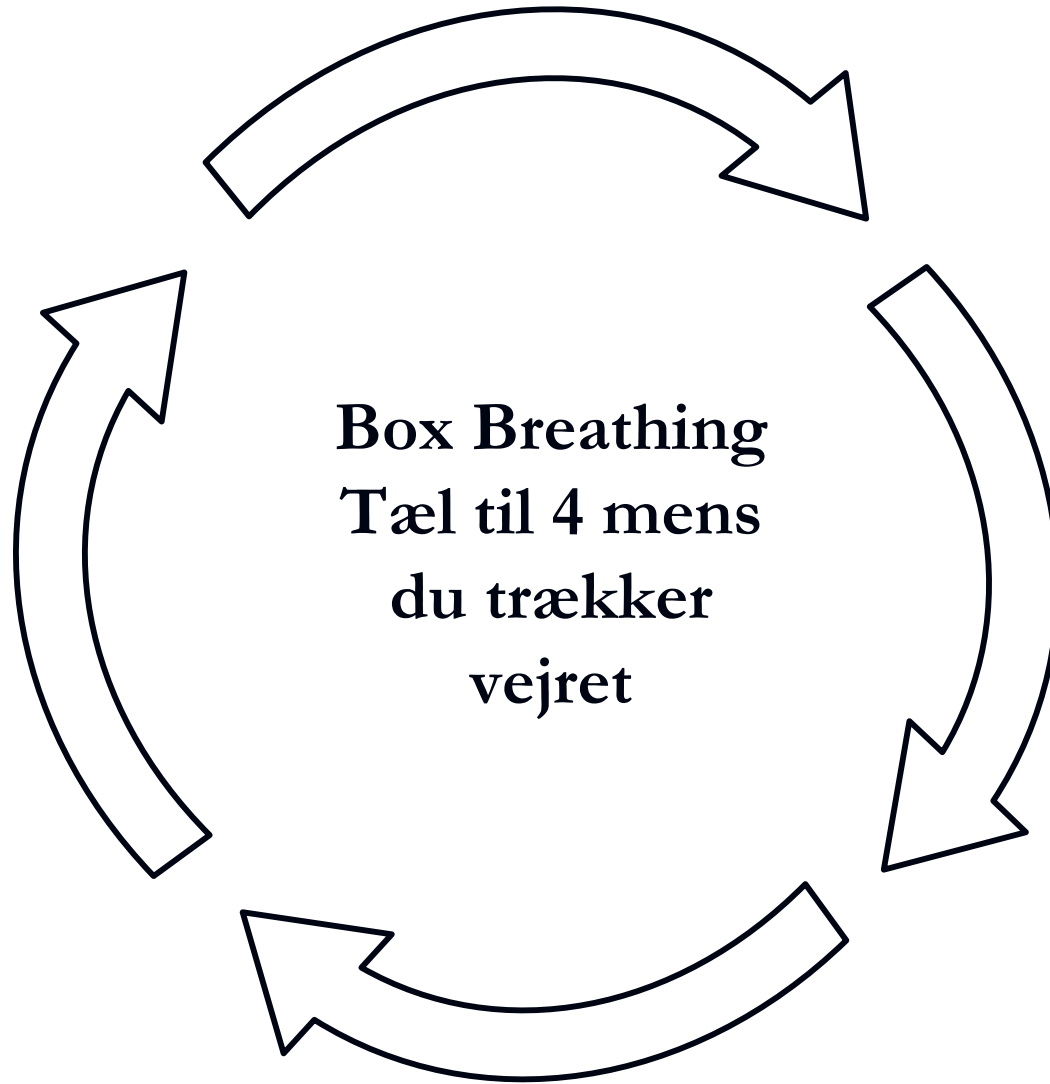


Pust
vejret
ud
1.2.3.4

Hold vejret 1.2.3.4



Hold vejret 1.2.3.4



Træk
vejret
ind
1.2.3.4

Pust
vejret
ud
1.2.3.4

Hold vejret 1.2.3.4