

# Jaksetaan kuunnella!

- syvätunnon aktivointi
- rauhoittuminen
- vireyden tasaaminen
- vireyden ylläpito kuunnella



© Perpe-keskus Paula Muranen & HLS-Fondo Outi Korkalainen



Kuuntele vatsallaan



Perpe-keskus



Vedä sormikoukkaa itsesi kanssa



Perpe-keskus



Lankuta



Perpe-keskus



Paina päätä voimakkaasti molemmilta puolilta



Perpe-keskus



Dippaa tuolilla



Perpe-keskus



Kannattele itseäsi



Perpe-keskus



Painakaa selät vastakkain



Perpe-keskus



Puserra käsiä yhteen



Perpe-keskus