



# Selvrærd Åndedræts Meditation

“Find ind til din blødhed og selvkærlighed,  
giv slip på fordømmende selvhad.”

Inhale nose  
Exhale mouth  
Inhale mouth  
Exhale nose

---

Sid i Easy Pose med Gyan Mudra,  
på en stol eller stående. Slap af i dine kæber  
når du ind- og udånder. Slap af i hele kroppen  
og lad dine indåndinger fylde hele maven godt  
op så dit bryst og kraveben løftes blidt.  
Elsk dig selv med hvert åndedræt!

---

© **tost yoga**

[www.tostyoga.com](http://www.tostyoga.com)

