



OSNOVNA ŠOLA  
ZBORA ODPOSILANCEV  
KOČEVJE

Trg zbora odposilancev 28  
1330 Kočevje  
Tel: 01 893 87 20  
Fax: 01 893 87 22  
e-mail: os.zbodp@guest.arnes.si

## TEHNIKE SPROŠČANJA-DIHALNE VAJE

V Zdravstvenem domu Kočevje (Center za krepitev zdravja) so pripravili navodila in posnetek za eno izmed tehnik sproščanja, to so dihalne vaje. Posnetek in dopis je pripravila psihologinja Urška Baković. Vabljeni.

*Se v teh dneh pogosteje sprašujete, kako se sprostiti in kaj to sploh pomeni?  
Kaj so dihalne vaje? 😊*

*Pripravili smo kratek posnetek, ob katerem se lahko sproстите. Sproščanje je vodeno in nazorno obrazloženo. 🗣️*

*V primeru, da bi se med sproščanjem nelagodno počutili, s sproščanjem prenehajte, pomigajte z nogama, rokama in drugimi deli telesa. ❤️*

*Za vse tehnike sproščanja velja, da le z redno vadbo lahko dosežemo zelen učinek - sproščenost.*

*Prijetno sproščanje vam želimo!*

Pripravili: ZD Kočevje (psihologinja Urška Baković)

Povezava: <https://www.facebook.com/1954535361424770/videos/644465306385215>