

Rask Holdning og Rask af Natur v/ Marianne Rask Hansen



**Sving arm
skråt bagud
og skift**



**Vandre med
hænderne
op og ned ad
stammen**



**Stræk dig
ind over dit
ben**



**Læn dig
forover. Slip
i skuldre,
nakke, ryg**