

Rask Holdning og Rask af Natur

v/ Marianne Rask Hansen



**Sving dit ben
bagud og
frem**



**Stræk
bagdelen
bagud,
tæerne opad**



**Hæng i
armene og
stræk dig**



**Nyd en stille
stund, træk
vejret dybt
og roligt**