

Sundhedsstien i Tarm Kommune Plantage Hvilelunden

Hvil dig siddende



Find et sted hvor du kan sidde og hvile dig.
Læn dig ind imod træstammen, så hele bagsiden får støtte.
Hvil armene på benene og træk vejret stille og roligt.

Læn dig ind mod et træ



Hvis du er træt eller har svært ved at trække vejret, er det rart at tage godt fat om en stamme og
slappe af.
Lad hele kroppen falde tungt ind mod stammen.

Læn dig op ad et træ.



Find et træ, der er godt og stabilt at læne sig op af. Lad ryggen synke helt ind mod stammen, så hele bagsiden får støtte. Lad fødderne synke godt ned i jorden.

Træk vejret stille og roligt.

Stræk armene op mod trækroneerne – enten begge arme på en gang eller en arm ad gangen.