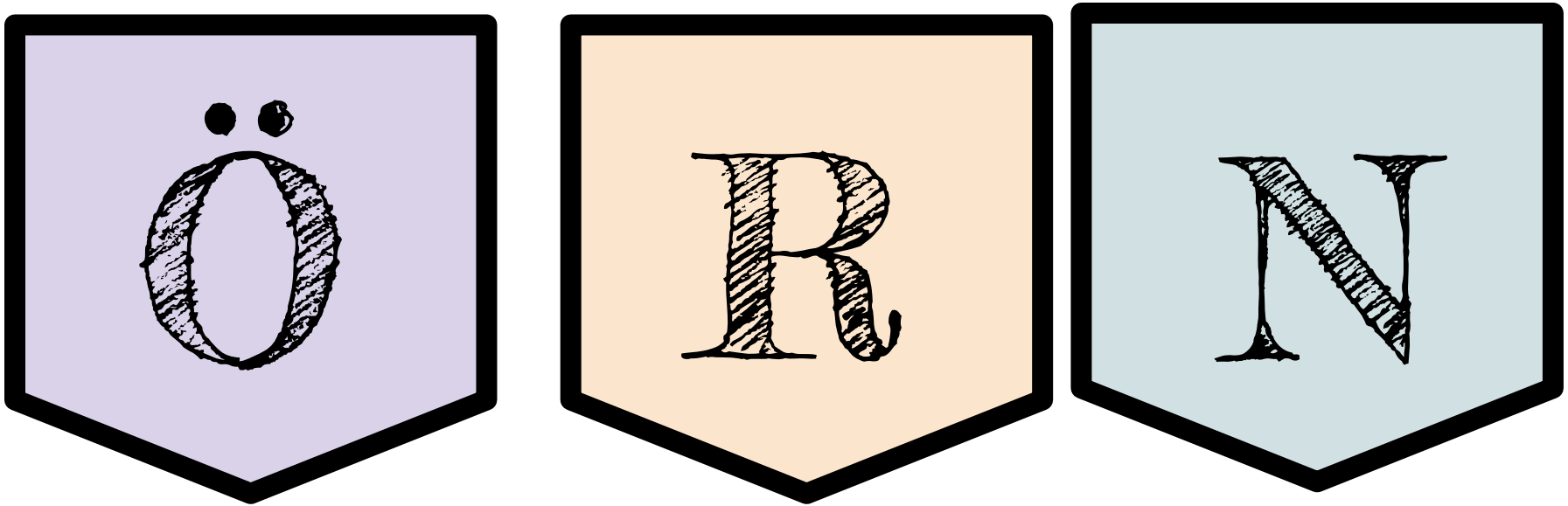
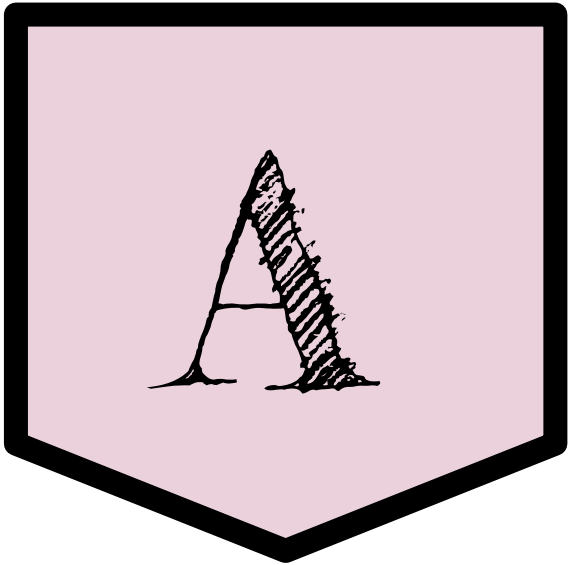
C H I

L

L

H


Ö
R
N


A

TA EN PAUS!

STÄLL TIMERN PÅ 10 MINUTER & VÄLJ BLAND VERKTYGEN!

Välkommen tillbaka när du känner dig redo igen, vi saknar dig!

Cool down!

Ta 10 djupa andetag!

In genom näsan, ut genom munnen..

Tänk glada tankar!

Hakuna matata!

Räkna till 100!

10, 20, 30....

Knyt händerna!

Knyt, släpp, knyt, släpp..

Börja nynna på en sång!

Var nöjd med, allt som livet ger...

Ta en bok & läs!

Det var en gång..