



Počítej

Počítej od 1-100, nebo od 100-1



Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19,
703 00 Ostrava-Vítkovice
778 111 281
kcd@css-ostrava.cz

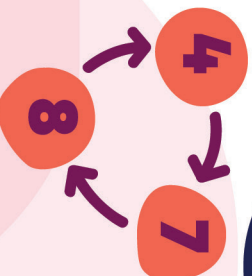


Tady najdeš všechny kontakty.

Hlavně dýchej

Dýchání na 4-7-8

- nadechni se na 4 doby
- zadrž dech na 7 dob
- vydechnij 8 dob



Počítej

Počítej od 1-100, nebo od 100-1



Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19,
703 00 Ostrava-Vítkovice
778 111 281
kcd@css-ostrava.cz

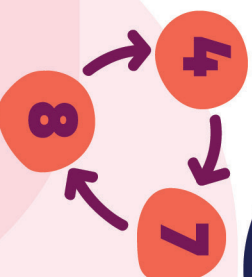


Tady najdeš všechny kontakty.

Hlavně dýchej

Dýchání na 4-7-8

- nadechni se na 4 doby
- zadrž dech na 7 dob
- vydechnij 8 dob



Počítej

Počítej od 1-100, nebo od 100-1



Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19,
703 00 Ostrava-Vítkovice
778 111 281
kcd@css-ostrava.cz

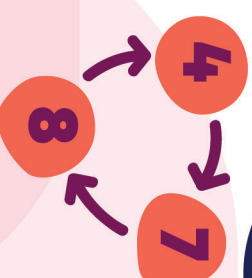


Tady najdeš všechny kontakty.

Hlavně dýchej

Dýchání na 4-7-8

- nadechni se na 4 doby
- zadrž dech na 7 dob
- vydechnij 8 dob





Obtahuj

Obtáhní obrázek svým
prstem, nebo tužkou



Obtahuj

Obtáhní obrázek svým
prstem, nebo tužkou



Obtahuj

Obtáhní obrázek svým
prstem, nebo tužkou