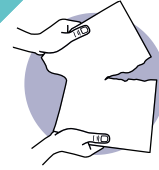


8

Hengitä sisään-ulos
tai tee jokin
hengitysharjoitus.



Työnnä seinää, yritä
saada se
liikkumaan!



2

Revi sanomalehtiä
pieneksi silpuksi.

Piirrä tai väritä.



Puristele tai näperrä
jotain stressilelua.



Käy juoksulenkillä.



3

Ota lepo hetki!
painopelton alla.



5

Kuuntele musiikkia.



6



Honkalampi

Perpe-
keskus

8

1



Honkalampi

Perpe-
keskus

7

2

9

3



Honkalampi

Perpe-
keskus

5

4



Honkalampi

Perpe-
keskus