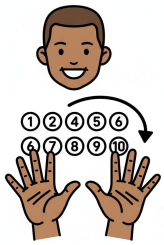
Rauhoittuminen – oma rauhallinen hetki

Mitä kuuluu?



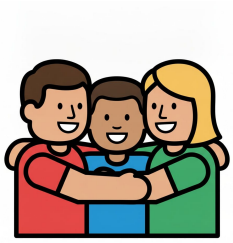
Laske kymmeneen

Meditaatio

Juoda vettä

Rauhallinen toiminta

Puhu tunteista



Halaa vanhempia