

AT

(Autogeenne treening)

LOENG 2 h ja sellele järgnevad

ÕPPUSED 20 h

ALUSTAMINE



MUUTUSED
LÕPETAMINE

- 1' hoiak
- 3' rahu
- 5' hingamime
- 5' lõdvestused ja soojus
- 2' toniseerimine
- 3' kehalised liigutused kokku: 19 min.

