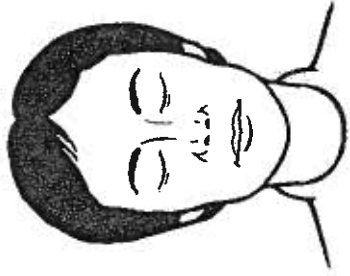


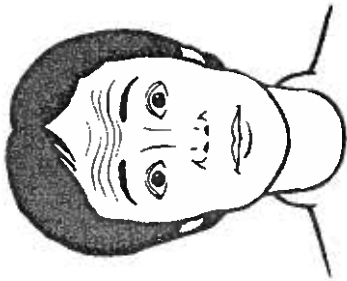
Øvelserne udføres i stille og roligt tempo
- gerne foran et spejl.

Øvelserne udføres gange,
..... gange om dagen



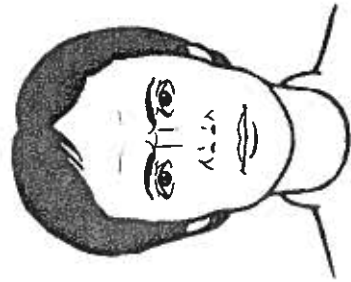
Luk øjnene

Ryvk panden
- spær øjnene op



Knib øjnene sammen

Træk øjenbrynene sammen



Kig skråt nedad
til højre/venstre

