

# NYUGITIPPEK

## Поради для заспокоєння

Stresszkezelő technikákról itt olvashatsz:  
Тут можна прочитати про методи управління стресом:



Próbáld ki őket!  
Спробуй їх!



EGYÜTTÉRZŐ ÖLELÉS  
СПІВЧУТЛИВІ ОБІЙМИ



PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ  
ПРОГРЕСИВНЕ РОЗСЛБЛЕННЯ



HASI LÉGZÉS  
HOSSZÚ KILÉGZÉSSEL  
ЧЕРЕВНЕ ДИХАННЯ  
З ДОВГИМ ВИДИХОМ



FIRKÁLÁS  
МАЛЮВАННЯ КАРЛЮЧОК



ÉNEKLÉS  
СПІВИ

Gyerekeknek Nyugimese, felnőtteknek Nyugitippek itt:  
Заспокійлива казка для дітей, Поради для заспокоєння для дорослих тут:

[sulinyugi.hu/ukrajna](https://sulinyugi.hu/ukrajna)