

SELBSTHILFE

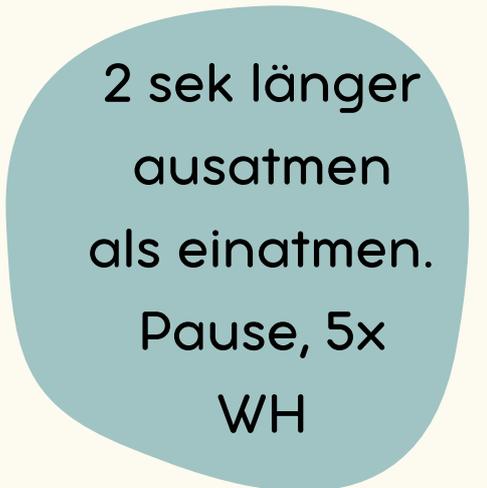
für jedes Alter



am besten
aus
Glasflaschen,
keine
Kohlensäure



Tief in den
Bauch atmen,
dann Luft
anhalten und
nach unten
drücken



Finger
aufwärmen.
Zeigef und MF.
gerade nach
oben und leicht
nach hinten
strecken

