



KINESTETIIKKA®

Lattialta ylösnousu itsenäisesti tai avustajan kanssa



1

Rauhoita tilanne.
Ylösnousun ei tarvitse
tapahtua nopeasti.



2

Käänny ensin kyljelle.



3

Nouse istumaan.



4

Tukeudu tuoliin ja nouse
polven varaan. Polven alle
voi laittaa tyynyn.



5

Istuudu tuolille.
Hienoa! Olet päässyt ylös.



Diplomi

Tämä diplomi luovutetaan henkilölle,
joka on suorittanut onnistuneesti
lattialta ylösnousun.



KINESTETIIKKA®

*Pienikin voimavara on
mahdollisuus*

