



OPGAVE TIL REFLEKSION

- Hvad lægger du mærke til, når du trækker vejret opmærksomt?
- Hvad mærker du i kroppen?
- Opstår der tanker undervejs, som bringer dig væk fra at mærke åndedrættet?
- Er det muligt at vende tilbage til opmærksomhed på dit åndedræt?
- Hvad sker der, når du vender tilbage?
- Hvordan har du det efter øvelsen?

