



MINDFULNESS I SKOLEN



OPGAVE TIL REFLEKSION

- Hvad sker der når du spiser med opmærksomhed?
- Hvad lagde du mærke til?
- Oplevede du noget nyt?
- Hvordan spiser du normalt din mad?
- Kan du bruge øvelsen til noget i din hverdag?
- Hvorfor og hvordan?
- Hvordan har du det efter øvelsen?

