



MINDFULNESS I SKOLEN



OPGAVE TIL REFLEKSION

- Hvad lægger du mærke til i kroppen, når den får din fulde opmærksomhed i kropskanning?
- Fik du tanker undervejs? Var det muligt at bringe din opmærksomhed tilbage til kroppen? Hvad skete der så?
- Er der nye ting du opdager?
- Hvordan har du det efter øvelsen?

**TEMA 3
KROPPE**