



MINDFULNESS I SKOLEN



OPGAVE TIL REFLEKSION

- Hvad mærkede du under yogaen? Afslapning, fokus, spænding, indre ro el. uro eller måske noget helt andet?
- Lærer det dig noget?
- Er det noget du ønsker at gå videre med i klassen eller for dig selv?
- Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan har du det efter øvelsen?

TEMA 6
POSITIVE OPLEVELSER