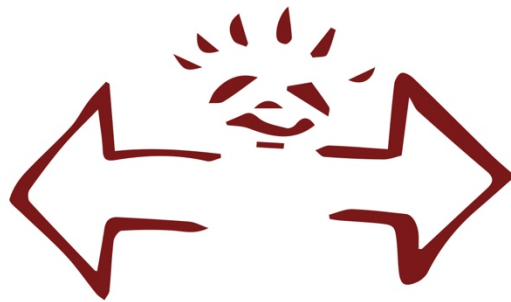




MINDFULNESS I SKOLEN



OPGAVE TIL REFLEKSION

- Hvad mærkede du under øvelsen i aikido eller stående mindful yoga?
- Hvordan oplever du det, når du er helt opslugt af noget du foretager dig i nuet? Giv gerne eksempler.
- Hvad oplever du, når du modsat er fraværende og ikke til stede i nuet? Giv gerne eksempler.
- Tror du, øvelser der forankrer dig i nuet, kan gøre noget godt for dig?
- Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan har du det efter øvelsen?

