



# MINDFULNESS I SKOLEN



## OPGAVE TIL REFLEKSION

- Kunne du finde en person at forestille dig?
- Hvordan var det at lave øvelsen?
- Var det udfordrende (måske fordi det er nyt?)
- Havde du nogle særlige oplevelser undervejs?
- Hvordan har du det nu efter øvelsen?
- Kan du bruge øvelsen til noget i din hverdag?
-

