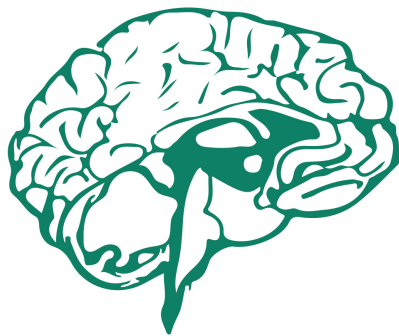




# MINDFULNESS I SKOLEN



## OPGAVE TIL REFLEKSION

- Kan du bruge mindfulness i pressede situationer, hvor du oplever stress, uro, forstyrrelser eller manglende koncentration?
- Hvilken øvelse laver du "indeni"?
- Hvad mærker du under øvelsen Det lange frikvarter?
- Er der udfordringer undervejs?
- Hvordan tackler du dem?
- Hvordan har du det efter øvelsen?

**TEMA 13**  
**STRESS OG UNGE**