



MINDFULNESS I SKOLEN



OPGAVE TIL REFLEKSION

- Har du brug for at tage flere pauser i din hverdag?
- Hvis ja, hvordan kan du få det?
- Kan mindfulness hjælpe dig?
- Hvis ja, hvorfor og hvordan?
- Får du øje på nye gode vaner i dit liv?
- Hvordan vil du holde fast i dem?

TEMA 15
PAUSER