



# MINDFULNESS I SKOLEN



## OPGAVE TIL REFLEKSION

- Hvad har du oplevet i din klasse, når I har lavet øvelserne sammen?
- Har det skabt et andet miljø eller kultur?
- Synes du, det er godt at arbejde videre med mindfulness i klassen?
- Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad skal der til for at holde ved de gode vaner i klassen?
- Hvad er forhindringerne?
- Hvordan mener du de kan håndteres?
- Har du selv ønsker for din klasse og dine kammerater?

