

Klip ud. Lim sammen. Brug.
Kan med fordel lamineres.

God fornøjelse.



Varm kakao vejtrækningsøvelse

Lav en kop varm kakao.

Stil den på bordet foran dig eller hold den i hånden.

Træk vejret langsomt ind gennem næsen og duft samtidig til kakaoen.

Pust vejret langsomt ud gennem munden og ned i koppen med kakao.

Bemærk duften af kakao.

Bemærk bevægelsen i koppen.

Gentag 10-15 gange.

Drik derefter kakaoen når den er kølet af.



Mindful jul