

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

God fornøjelse.



Mindful kagemand - sprød eller blød

Find et sted hvor du kan ligge behageligt.
Læg dig fladt på ryggen som en kagemand.
Benene skal være let spredte.
Armene skal ligge lidt ud fra kroppen.
Slap af i kroppen og bemærk dit åndedræt.
Bemærk 10 ind- og udåndinger.

Træk vejret ind gennem næsen.
Spænd kroppens muskler alt hvad du kan.
Som en hård, sprød kagemand.
Hold vejret og spændingen i musklerne.
Tæl langsomt til 3.
Pust vejret ud gennem munden.
Slap af i kroppens muskler.
Som en blød, luftig kagemand.
Bemærk forskellen mellem spændte
og afslappede muskler.
Gentag 10 gange.



Mindful jul