

Erfaringsnoter (uge 3)

Noter dine oplevelser og læg mærke til dine reaktioner på det, du oplever. Lad kroppen og åndedrættet være dit anker igennem alle øvelserne. Husk at bringe lethed og nysgerrighed ind i øjeblikket.

	Kropsscanninger, yoga og åndedrætsmeditationer
Mandag	
Tirsdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	
Lørdag	
Søndag	
	Nærvær i hverdagen
Rutineaktivitet	