

**Uge 7: Erfaringsnoter**

	<b>Siddende meditationer, kropsscanning, liggende eller stående yoga</b>
<b>Mandag</b>	
<b>Tirsdag</b>	
<b>Onsdag</b>	
<b>Torsdag</b>	
<b>Fredag</b>	
<b>Lørdag</b>	
<b>Søndag</b>	
	<b>Nærvær i hverdagen</b>
<b>Eksempler på at være opmærksom og vågen i din dag og betydningen af det</b>	