

Uge 8: Erfaringsnoter

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