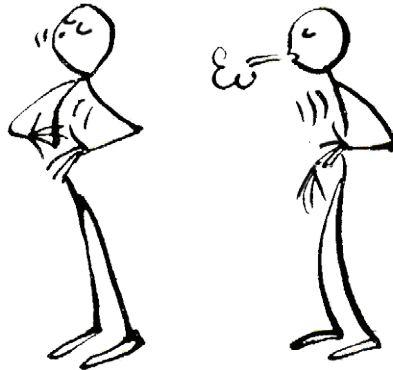


ØVELSE MINDFULNESS



ÅNEDRÆTSØVELSE

Børnene står op. De tager dybe, langsomme indåndinger gennem næsen helt ned i maven. Børnene skal forsøge at mærke luften, når den siver ind gennem næseborene, ned i lungerne og helt ned i maven.

Børnene ånder derefter langsomt ud og mærker efter, når luften siver gennem lungerne og ud gennem munden.

FORMÅL:

Komme til stede gennem ro og opmærksomhed på sig

REFLEKSION:

Mærke efter – mærke sig selv

ØVELSE MINDFULNESS



ROSINØVELSE

Alle får udleveret en rosin og vejledes i at opleve rosinen med alle sanser:
se, mærke, lugte, høre, smage.
Til sidst spises rosinen.

FORMÅL:

At vi kan opleve mere ved at bruge alle vores sanser

REFLEKSION:

Hvad oplevede du? Fx. hvordan dufter en rosin?

ØVELSE MINDFULNESS



MALEBØGER

Børnene maler i malerbøger – eksempelvis til afspændingsmusik.

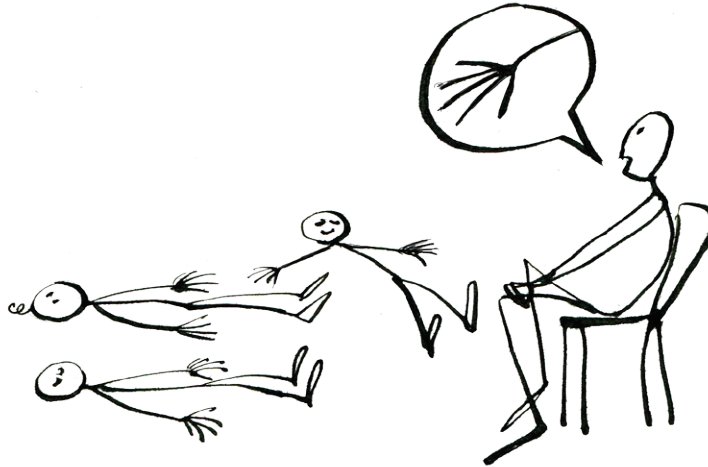
FORMÅL:

At træne fordybelse og at give sig hen

REFLEKSION:

Hvordan føles det at sidde for dig selv og koncentrere dig om det, du laver?

ØVELSE MINDFULNESS



BODYSCANNING

Børnene sidder eller ligger med åbne eller lukkede øjne i en behagelig stilling. Den voksne læser langsomt op, – en gennemgang af kroppen med fokus på afslapning og vejrtrækning.

FORMÅL:

At mærke krop og tanker

REFLEKSION:

Hvordan føles din krop undervejs og efter øvelsen?