

3. MINISIESTA – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Lägg ner överkroppen på pulpeten. Du behöver inte göra någonting, du får sluta ögonen och låta tankarna komma och gå som de vill.

1. Lyssna till ljudet av ventilationen eller buller som kanske finns i rummet eller kommer utifrån.
2. Lyssna till din andning. Känn hur luften strömmar in i dig och ut ur dig och ger dig nya krafter.
3. Känn hur det känns i hela din kropp. Tänk på fötterna, benen, baken, ryggen, magen, lungorna, hjärtat, nacken, ansiktet och huvudet. Ligg sen kvar och njut en stund.