



## Mindre stress - med bl.a. mindfulness

Her træner vi opmærksomhed og ro ved at være i kontakt med dét der er: I kroppen, sanserne og humøret inden i. Du lærer, at tage bedre vare på dig selv.

Vi laver øvelser som beroliger nervesystemet og lærer noget om uro, stress og søvn.

Vi laver afspænding og arbejder med kropsbevidsthed og psykomotorik.