



SÅDAN HUSKER DU MINDFULNESS I HVERDAGEN

PRINT OG HÆNG OP

#MINDFULREMINDER

Værsgo fire **#mindfulreminder** klar til at blive printet og klippet ud. Hæng dem op alle de steder, hvor du gerne vil mindes om at mærke, sanse og være i nuet. God fornøjelse!

Hvilke tanker
løber igennem
hovedet
netop nu?

Børst tænder

MED FULD OPMÆRKSOMHED

Mærk
ÅNDEDRÆTTET
I KROPPEN

TAG ÉN
DYB
INDÅNDING