



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Yogamåtte og terning med lommer.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Ca. 15 minutter

A-Sport Yoga Udskoling - del 2:

En Brain Break kan være en yoga-stund fuld af stemning og ro. I repeterer evt. stillinger fra den første gang, men derefter supplerer I med endnu 5 kendte stillinger, og desuden forsøger I at lave en rækkefølge. Med en koncentreret energi glider I langsomt fra den ene stilling til den næste. Opgaven er så vidt mulig at hvile med ophøjet ro i egen krop og i dyb mindfulness. Det kan hjælpe flere af jer, at høre musik, der ikke har puls og ikke presser tempoet. Men musikken kan netop hjælpe hver enkelt med at vende opmærksomhed indad og mærke kroppens egen energi, ro, åndedræt og lave puls.

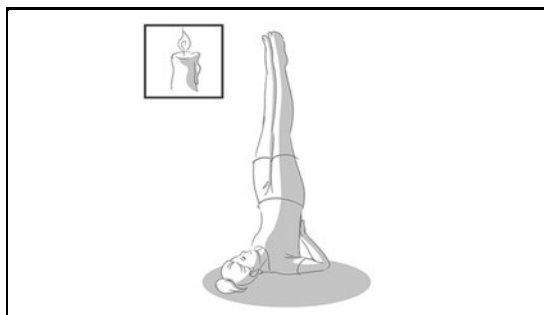
SÅDAN GØR DU:



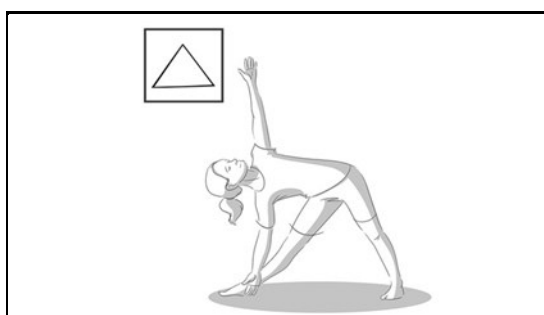
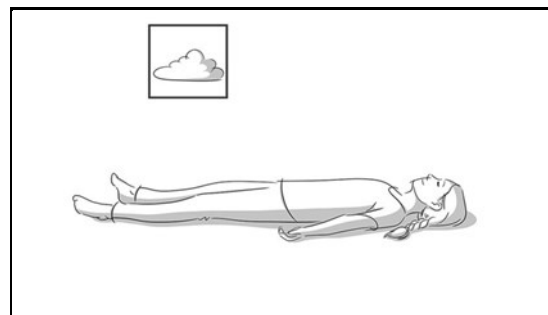
Bjerget



Blomsten



Lyset



Trekanten



Træet

