

Mindfulness-øvelse

Udforsk de fem sanser



Indhold

- **Introduktion**
 - Hvorfor mindfulness?
 - Fordele ved øvelserne
 - Rækkefølgen af øvelserne
- **Implementering**

Introduktion (1)



Hvorfor mindfulness?

- Til afslapning
- At forbinde med dig selv
- For at fokusere
- At nå ind i dig selv her og nu



Fordele ved øvelserne

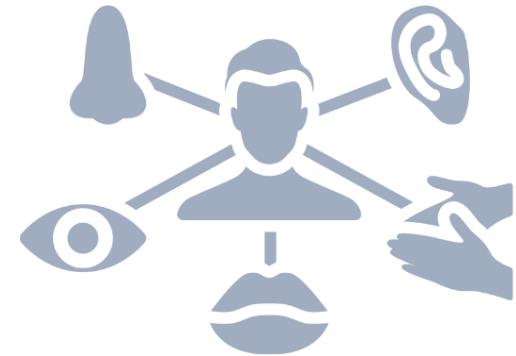
- Hurtig at udføre
- Intet udstyr påkrævet
- Ingen tid og sted begrænsning



Rækkefølgen af øvelserne

- Koncentrer dig om præcis én sans ad gangen
- For hver sans skal der nævnes et vist antal opfattelser

1. Se	5 opfattelser
2. Føl	4 opfattelser
3. Hør	3 opfattelser
4. Lugt	2 opfattelser
5. Smag	1 opfattelse



Implementering ⁽¹⁾



Sæt dig behageligt ned.



Tag en dyb indånding ind gennem næsen og ud gennem munden.



Nævn nu 5 ting i dit sind, som du ser.



Nævn nu 4 ting i dit sind, som du føler.



Nævn nu 3 ting i dit sind, som du hører.



Nævn nu 2 ting i dit sind, som du lugter.



Nævn nu 1 ting i dit sind, som du smager.



Tag en dyb indånding ind gennem næsen og ud gennem munden.



Kilder:

1. Rüdell, L; Kuhlmann, J. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 - Achtsamkeitsübung.

[Brochure, Technical University of Munich].

<https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfattere: Lea Sophie Rüdél, Johanna Kuhlmann, students of Health Science,
Technical University of Munich

Design & redaktion: Zvonimir Jelic, student of Health Science,
Technical University of Munich

Design & oversættelse: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:
Rikke Hilman

Redaktion: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.eu

