

November challenge

Uge 3

Vær med til at gøre November til en stressfri måned med fokus på "mig-tid" – Et sundere dig i krop og sind!

<p>Uge 3 er fra torsdag d. 15/11- onsdag d. 21/11. Du laver den øvelse der passer bedst ind i ugen og krydser den af "efter brug"</p>	<p>Tag en hel dag helt uden mobiltelefon/computer/tv og andre digitale devices. Vær offline 24 timer</p>
<p>Lav lidt let yoga hjemme eller tag til undervisning (find evt. en video på Youtube)</p>	<p>Meditér – sæt dig på en stol, luk dine øjne og fokuser på din vejrtrækning (min. 15 minutter)</p>
<p>Hvad er de 5 vigtigste værdier i dit liv? Skriv dem ned og overvej om værdierne faktisk er tilstede i dit liv – om prioriteterne er på plads</p>	<p>Gå en lang tur – uanset om det regner eller ej. Gerne en tur i skoven eller ved vandet. Duft, mærk, se – gør det mindfuldt og se om du kan få sindet i ro undervejs.</p>
<p>Træn – vær fysisk aktiv. Du vælger helt selv aktiviteten (minimum 30 minutter)</p>	<p>Send en besked, en e-mail eller et brev til en du ikke har talt med et stykke tid – eller en du savner</p>