



## Meditation

- Gå ind på følgende link: [https://www.youtube.com/watch?v=6ael\\_KGZ2gE](https://www.youtube.com/watch?v=6ael_KGZ2gE)
- Sæt kun lyd på – ikke billede, da dette kan forstyrre unødigt.
- Meditationen varer 5 min og kan udføres både liggende på gulvet eller siddende på en stol.