



Núvitund

Vissir þú að þú getur haft mikil áhrif á taugakerfið í þér með öndun

- Kynntu þér núvitund og hvaða áhrif öndun getur haft á taugakerfið.
- Prófaðu svo nokkrar núvitundaræfingar í rólegheitum og punktaðu niður hvað þú finnur.

Amboð:
Vefurinn
Núvitundar-
æfingar hér
til hliðar

Hér eru góðar núvitundaræfingar frá
Núvitundarsetrinu fyrir börn og
unglinga:

- [Núvitundaræfingar #1](#)
- [Núvitundaræfingar #2](#)

Afurð: Word/docs skjal



VAL
Einstaklings-
verkefni