

Hyvinvointia edistävät oppimisympäristöt



NÄKYVÄKSI



2019-2021

SUPERVOIMA 2: TOIMINTAAN SITOUTUMINEN

Lapsiryhmän kanssa työskentely:

Hengitys – ja läsnäoloharjoitukset. Miettikää, mihin kohtaan tai mihin kohtiin ryhmänne arkea voisitte ottaa päivittäiseksi rutiiniksi hengitysharjoituksen. Kokeilkaa erilaisia harjoituksia, niin löydätte ryhmällemme sopivat harjoitukset. Paljon harjoituksia löytyy internetistä ja esim. Eliisa Leskisenojan kirjasta. Materiaalipankin liitteistä löytyy myös tulostettavia materiaaleja hengitysharjoituskorttien pohjaksi.



Päijät-Hämeen
sivistyspalveluiden
seudullinen kehittäminen