

# Minipausen

Cand. psych. aut Sheila Naja Kragelund, Naturlig Væren

## Minipausen Stresskonferencen 2020

“Læg en hånd på dit hjerte og en hånd på din mave. Læg mærke til hvordan hænderne bevæger sig, når du trækker vejret. Prøv stille og roligt at få hånden på maven til at bevæge sig mest.”

Du kan læse mere om Minipausen på [www.naturligvaeren.dk](http://www.naturligvaeren.dk)

