

2) Tag ud i skoven og lav vejtrækningsøvelser

- Gå ud i naturen eller et grønt område. Sæt jer godt til rette med god afstand til hinanden.
- Sæt en alarm til otte minutter på jeres mobiltelefoner, men husk at lægge dem væk igen, så de ikke forstyrrer jer.
- Læg mærke til jeres naturlige åndedræt; hvordan I trækker vejret ind og ud helt af sig selv.
- Giv nu åndedrættet mere opmærksomhed ved at trække vejret langsomt ind gennem næseborene og lige så langt ned i maven, som I kan uden at anstrenge jer, hvorefter I puster langsomt ud gennem munden. Sid sådan et øjeblik og læg mærke til, om I begynder at føle ro i kroppen.
- De næste 5-6 minutter skal I trække vejret ind, mens I tæller til fire – derefter holde vejret, mens I tæller til fire – og ånde ud, mens I igen tæller til fire. Prøv om I kan koncentrere jer udelukkende om jeres vejtrækning. Når I kommer til at tænke på alt muligt andet, så prøv at sende tankerne væk igen.
- Fortsæt med at trække vejret på denne måde, indtil alarmen lyder.