

## PROCESMETODER – SAMARBEJDE: 05. BEVÆG JER!



### 05. BEVÆG JER!

*Nogle gange er det en dårlig idé at fortsætte med at gøre, hvad I er i gang med, f.eks. at sidde rundt om det samme bord. Derfor skal I gå væk fra stolen og bordet og gøre tingene på en anden måde og bruge jeres krop. I kan gå en tur eller tage en kort, intens løbetur eller fodre ænderne i en nærliggende park! Eller sætte musik på og gøre strækøvelser eller danse sammen. Brug jeres krop, frigør sindet og sæt gang i jeres energi!*

**Nødvendige materialer:** Et sted uden for, et klasseværelse, en gang eller gymnastiksal.

**Tidsbehov:** 10–30 minutter.

### Hvordan?

- 1)** Afgør, hvor meget tid I ønsker at bruge, og om I ønsker at tage den med ro og meditere eller tale stille og roligt eller gå, springe, løbe eller danse.
- 2)** Hold fokus, og gør, hvad I bestemmer jer for at gøre, mens I opretholder en balance mellem at have det sjovt og bevare et seriøst fokus på at afslutte aktiviteten.
- 3)** Når I er færdige, skal I samles i gruppen og dele jeres tanker.
- 4)** Husk at tage disse pauser, og aktivér kroppen med regelmæssige mellemrum.