Mindfulness

I mindfulness i indskolingen lærer eleverne at være opmærksomme på deres egne tanker, følelser og krop gennem enkle øvelser og aktiviteter. Gennem vejrtrækningsøvelser, stille stunder og guidede meditationer træner eleverne deres evne til at være til stede i nuet og finde ro i en travl hverdag. Vi arbejder på at styrke elevernes koncentration, empati og selvregulering, så de bliver bedre til at håndtere udfordringer og føle sig trygge i forskellige situationer. Målet er, at eleverne udvikler en bevidsthed om deres indre liv og lærer strategier til at skabe balance og trivsel i deres dagligdag.