

Närvaro BINGO

Kryssa för när du löst uppgiften på din bricka.
När du klarat alla rutorna har du BINGO!



Lägg händerna mot kinderna och vila



Lyssna efter tre olika ljud



Lägg ett runt föremål i handen och känn hur det känns



Känn fötterna mot golvet



Gör 5 axelrullningar framåt och bakåt



Rotera överkroppen långsamt åt båda sidorna



Lägg handen på hjärtat och känn hur det känns



Vila blicken mot något grönt



Sträck upp båda händerna i luften, håll i 5 sekunder