

Hyvinvointia arjen sankareille

LIIKKUVA
VARHAISKASVATUS

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

LIVE LAUGH
Liikkuva
opiskelu
LOVE LEARN

*Työpäivän aikana
kierrokset nousevat
usein korkealle
ja **kiireen tuntu**
tarttuu puheeseen,
liikkeeseen ja
toimintaan.*

*Havainnoi hetkeksi
omaa toimintaasi
työpäivän aikana.*

*Kokeile, voisiko omaa
toimintaa **rauhottaa**
tai **hidastaa** hetkeksi
omaa hengitystä
kuuntelemalla.*

*Voisitko **hengähtää**
viisi hengitysparia
sisään ja ulos ennen
kuin siirryt seuraavaan
asiaan?*

