

Kaasua vai jarrua?

Kehollisia harjoituksia vireystilan säätelyyn

Tiesitkö, että voit oppia säätelmään omaa vireystilaasi?

Oppimiselle optimaalisen vireystilan tunnistaa mm.

- ✓ turvallisuuden tunteesta
- ✓ tasapainoisesta olotilasta
- ✓ hyvästä keskittymiskyvystä
- ✓ luovasta ajattelusta.

Lue lisää vireystilasta ja sen säätelystä QR-koodin takaa löytyvästä materiaalista. Materiaali sisältää vireystilan arviointitehtävän ja 8 eri harjoitusta vireystilan säätelyyn.

Hyvää vireyttä opintoihin!



mieli
LIIKKEELLE