

## **Christfulness med konfirmander - bodyscanning**

Læg dig godt til rette – luk øjnene - slap af i hele kroppen.

Mærke hælene der hviler mod bænken – dine ben – ryggen – armene er slappe

Mærk at du bliver tung i hele kroppen...

Træk vejret stille og roligt – ind....og ud.

Måske har du en masse tanker i hovedet lige nu.

Lad dem bare være der som de er.

De gode og de dårlige tanker – lad dem bare være det de er: Bare tanker.

Der er ingen der skal vide hvad du tænker lige nu.

Du skal bare være her i dette øjeblik i kirken, med de tanker du nu engang har.