

## 2-dagars meditationskurs för barn

# Dagsschema

### Fredag

- 18:00 Registrering
- 19:00 Middag
- 19.30 Kontaktpersonen hälsar alla välkomna och ger en kort introduktion till kursen
- 20.00 Instruktioner i **Anapanameditation**
- 20.45 Läggdags

### Lördag

- 07.00 Väckning
- 07.30 Fysisk aktivitet
- 07.45 **Meditation**
- 08.15 Frukost, därefter lugna aktiviteter (måla, skriva, pyssla osv)
- 09.00 **Meditation**, följt av kort samtal i grupp med läraren
- 09.30 Blandad aktivitet (kreativ aktivitet/samtal i grupp/mellanmål)
- 11.00 **Meditation**
- 11.30 Samtal i grupp med läraren
- 12.00 Lunch och lekar, därefter vila/lugn aktivitet
- 13.30 **Meditation**, följt av kort samtal i grupp med läraren
- 14.00 Aktivitet
- 14.30 **Meditation**
- 15.00 Samtal i grupp med läraren
- 15.30 Promenad (på centerområdet) och aktivitet
- 16.00 Blandade aktiviteter (kreativ aktivitet/samtal i grupp/mellanmål)
- 17.30 **Meditation**, följt av kort samtal i grupp med läraren
- 18.00 Middag
- 19.00 Frågestund, följt av **Meditation**
- 19.30 Berättelser/lugn aktivitet
- 20.15 **Meditation**
- 20.45 Läggdags

### Söndag

- 07.00 Väckning
- 07.30 Fysisk aktivitet
- 07.45 **Meditation**
- 08.15 Frukost, därefter lugna aktiviteter
- 09.00 **Meditation**
- 09.30 Samtal i grupp med läraren
- 10.00 Skriva/annan kreativ aktivitet/mellanmål
- 11.30 **Föredrag** och **Mettameditation**
- 12.00 Lunch – Kursen slutar

