

## Registreringsformulär för hemuppgifter – kurstillfälle 3

Namn: \_\_\_\_\_

Registrera i formuläret varje gång du gör en övning. Gör också anteckningar om det som kommer upp under din praktik hemma så att vi kan prata om det under nästa gruppträff.

Dag/Datum	Övning Ja/Nej	Kommentarer
Måndag Datum: _____	Sträckning och andning Medvetna rörelser P P P	
Tisdag Datum: _____	Sträckning och andning Medvetna rörelser P P P	
Onsdag Datum: _____	Sträckning och andning Medvetna rörelser P P P	
Torsdag Datum: _____	Sträckning och andning Medvetna rörelser P P P	
Fredag Datum: _____	Sträckning och andning Medvetna rörelser P P P	
Lördag Datum: _____	Sträckning och andning Medvetna rörelser P P P	
Söndag Datum: _____	Sträckning och andning Medvetna rörelser P P P	

P = 3-minuters andrum – den planerade versionen

Ur Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright The Guilford Press och Natur & Kultur. Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).