

# Guidet sensorisk rygmassage

## - en rolig pause



**Ro i kroppen  
- en stille pause**

**Taktik rygmassage  
Nemt  
Roligt  
Afslappende**



**Se videoen på YouTube**

<https://www.youtube.com/watch?v=vZqQKO8YOWI&list=PLMSE1H0m-Q-cLbb3L-HUUifeN4ligjLn1&index=1>

**Videoen kan bruges som en  
rolig pause i klassen.**

**Sæt videoen på og følg de guidede  
bevægelser i dit eget tempo.**



**Varighed: ca. 3 minutter**



Scan for at åbne videoen