



UGEPLAN: SYGEMELDT 2

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
FORMIDDAG	Fri	Rolig gåtur 40 minutter	Fri	Rolig gåtur 40 minutter	Fri	Rolig gåtur 60 minutter	Fri
EFTERMIDDAG	Meditation øvelse	Fri	Meditation øvelse	Fri	Meditation øvelse	Fri	Fri
AFTEN	Fri	Afspænding øvelse 1	Fri	Afspænding øvelse 1	Fri	Afspænding øvelse 1	Fri

Find øvelsesinstruktion til [afspændingsøvelse 1 her](#).

Find viden om afspænding i artiklen "[Sov godt med afspænding](#)".

Find øvelsesinstruktioner til [meditationsøvelser her](#).

Find viden om meditation i artiklen "[Derfor virker meditation mod stress.](#)"