

||  ÅTERHÄMTNINGSCAFÉT ||
|| "När batteriet är lågt – ladda här!" ||

Fysisk laddning:

-  Powernap (15–20 min)
-  Skärmfri promenad (10 min)
-  Vatten + frukt (2 min)
-  Mjuk stretching (5 min)
-  Dans som ingen ser (1 låt)

Mental laddning:

-  Musik + färgläggning (5 min)
-  Skvallersnack (ej träning/skola!)
-  Skrattattack (3 min roliga video)
-  Drömresa (läs ej träning)
-  Andning: In (4s) – Håll (2s) – Ut (6s)

EXTRA-TIPS: Kombinera gärna! Ex: = Promenad med musik