1. **Pohyb**

Jaký pohyb je pro mne zábavou, jaký naopak povinností?

Co je to flow a jak se do něj při pohybu dostat?

Co se při pohybu mohu dozvědět o svém těle a o sobě? Čeho si všímat?

Jak se mohu v tématu Pohyb dál rozvíjet?

Co dál si chci zapamatovat k tématu?

**ÚKOL: Pohni se**

**INSTRUKCE:** V následujícím týdnu při provádění pohybové aktivity dle vlastního výběru (dle domluvy s buddym), **pokus se sledovat předchozí wellness dimenze – zejména dech, smysly a výživu.**

**… a zapiš si postřehy, komentáře, pocity, myšlenky, které se ti pojí s tímto cvičením.**

**O čem to bylo? Jaké to bylo? Co ses naučil/a?**

**Jak ti tvůj buddy pomohl v tomto týdnu?**