

Hugleiðsla
skólaárið 2018-2019

Kennt verður á mánudögum
frá kl:14:15 - 14:55
kennari : Thelma Hermannsdóttir

Nemendur mega mæta með púða og teppi
Kennari útvegar dýnur

Við byrjum alla tíma á öndun og slökun.
Í hugleiðslunni notar kennari efni frá Hugarfrelsi.