

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
39	<b>Lektion 1</b>	Övning 1 Mitt andetag	Övning 3 Kroppskänning i undre delen av kroppen	Övning 2 Kroppskänning i övre delen av kroppen	Övning 5 Kroppsspänning
40	<b>Lektion 2</b>	Övning 4 Kroppskänning i helkropp	Övning 2 Kroppskänning i övre delen av kroppen	Övning 5 Kroppsspänning	Övning 1 Mitt andetag
41	<b>Lektion 3</b>	Övning 8 Att känna medkänsla för sig själv	Övning 6 Trädgården	Övning 11 Nyfikenhet	Övning 14 Festen
42	<b>Lektion 4</b>	Övning 13 Andas med hjärtat	Övning 12 Jag är jag	Övning 6 Trädgården med en vän	Övning 9 Övning i medkänsla
43	Övning 14 Festen	Övning 8 Att känna medkänsla för sig själv	Övning 7 Trädgården med en vän	Övning 13 Andas med hjärtat	Övning 15 En stilla och lugn plats inom dig
45	Övning 14 Festen	Övning 10 Övning i medkänsla fortsättning	Övning 11 Nyfikenhet	Övning 12 Jag är jag	Övning 7 Trädgården med en vän
46	<b>Lektion 5</b>	Övning 18 Min hand	Övning 17 Min spegelbild	Övning 16 Nyfiket ätande	Övning 19 Medvetna kropps rörelser
47	Övning 20 Medvetet lyssnande	Övning 21 Nyfiket beskrivande av ett föremål från naturen	Övning 18 Min hand	Övning 17 Min spegelbild	Övning 16 Nyfiket ätande
48	Övning 19 Medvetna kropps rörelser	Övning 20 Medvetet lyssnande	Övning 21 Nyfiket beskrivande av ett föremål från naturen	Övning 18 Min hand	Övning 17 Min spegelbild
49	Övning 16 Nyfiket ätande	Övning 19 Medvetna kropps rörelser	Övning 20 Medvetet lyssnande	Övning 21 Nyfiket beskrivande av ett föremål från naturen	Övning 16 Nyfiket ätande
50	<b>Lektion 6</b>				