

Den lille bryggepausen

Et par minutter med bena dinglede over vannet, uten mål om å gjøre noe mer.

En pause trenger ikke plan for å telle.

Finn en brygge, en kai eller en stein ved vannet. Sett dere ned, la bena henge, og bli sittende litt lenger enn dere tenkte.

15 min

“Hvor lenge klarte dere å sitte helt stille?”