

**Mål**

At have fokus på stilheden

Forløb

Lars Buch Viftrup arbejder med stilhed i sin konfirmationsforberedelse.

Træning kan give resultater, og når det går godt, kan hans konfirmander være stille i 20 minutter.

Det er en svær øvelse, nogen gange lykkedes det, andre gange gør det ikke, men konfirmanderne synes, det er den bedste oplevelse i deres forberedelse.

Hør om hans overvejelser - [klik her](#)

Arbejdsmetode

Stilhed

Forberedelse

Et stearinlys + tålmodighed

Varighed

1-20 minutter hver gang

