**RUBRIK, namn på övning, typ av övning tex, gruppövning, eller övning i medveten närvaro, samtalsövning osv.**

Vad övningen syftar till och om den hör hemma i någon specifik del av Hexaflexen

Förberedelser, beskriv vad man ev behöver förbereda inför övningen.

Ersätt och infoga en bild nedan. (Pixabay.com)  
  
  
  
 [](https://www.google.se/imgres?imgurl=https://www.ripleybelieves.com/img/environment-2018/10-most-common-types-of-clouds-found-in-sky-11.jpg&imgrefurl=https://sv.ripleybelieves.com/10-most-common-types-of-clouds-found-in-sky-2939&docid=FTETAK_ADwCn8M&tbnid=5ERaTZ36ghug6M:&vet=10ahUKEwiT5bLK-vTiAhVsQkEAHW0pBtUQMwh-KB4wHg..i&w=400&h=209&bih=410&biw=873&q=moln&ved=0ahUKEwiT5bLK-vTiAhVsQkEAHW0pBtUQMwh-KB4wHg&iact=mrc&uact=8)

Beskrivning av övningen.