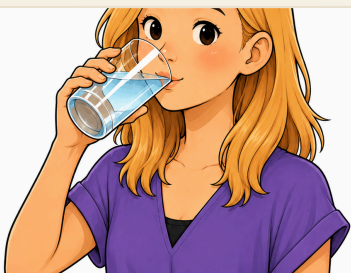




Rustmoment BINGO *zomereditie*

Met oplopende temperaturen kan je het gevoel hebben dat het "emmertje sneller overloopt". Zowel bij kinderen als bij jezelf. Het vraagt om meer vertraging en extra (zomerse) rustmomenten.



Drink heel langzaam slokjes van je drinken. Voel het in je mond, slokje voor slokje.



Doe je ogen dicht en stel je voor dat je op een heerlijk strand ligt, misschien het geluid van de zee op de achtergrond.



Vertraag met het warme weer. Beweeg langzaam, steek bijv. je vinger heel traag op, net als in de ruimte.



Doe je ogen dicht en stel je voor dat je heerlijk zwemt, met prachtige vissen en kleuren om je heen.



Houd de windmolen (alsof) vast en blaas rustig uit. Kijk hoe hij langzaam ronddraait.



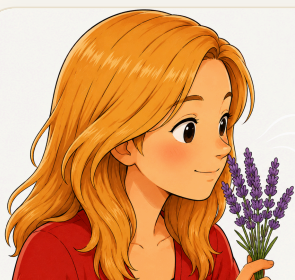
Wiebel je tenen en voel je voeten, alsof ze diep in het warme zand staan.



Schud de spetters krachtig van je vingers af. Ontspan je armen, doe je ogen even dicht en voel na.



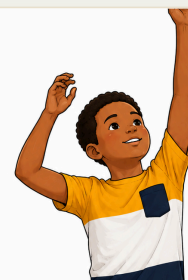
Stel je een ballon in je buik voor: adem in, hij wordt groter. Adem uit, hij wordt weer kleiner.



Adem rustig in en ruik de geur van lavendel of een mooie bloem.



Ga buiten liggen en kijk naar de wolken (of stel je voor). Hoor de geluiden om je heen. Voel de zon.



Strek je armen om en om, alsof je appels uit een boom plukt.