

Vanuit ontspanning stralend jezelf! Zomer

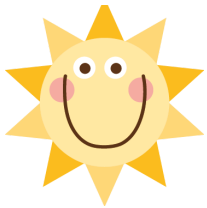


Voelen



Hoe is mijn weerbericht?

- Ga goed zitten op een stoel en zet je voeten op de grond.
- Sluit je ogen. Adem rustig in en rustig uit. Herhaal dit 3 x.
- Leg, als je dat fijn vindt één hand op je hart en één hand op je buik.
- Voel hoe jouw weerbericht op dit moment is.
- Beweeg dan je vingers, je tenen, rek je even uit en open je ogen.
- Hoe is jouw weerbericht?
- Teken jouw weer op het wisbordje of met je vinger op tafel.
- Wat heb jij op dit moment nog extra nodig?
- Kies één of meerdere ontspanoefeningen uit.



Genieten

Houd samen de strandbal in de lucht.

TIP:

- Varieer het spel door meerdere strandballen toe te voegen.
- Geen strandbal voor handen, zet dan ballonnen of zachte ballen in.



Vitaliteit

Yogaoefening de fontein

- Zit rechtop op de grond met gekruiste benen of zit op een stoel en zet beide voeten op de grond. Maak je rug mooi lang.
- Zet je handen tegen elkaar. Dit is het beginpunt van de fontein.
- Adem rustig in en strek je armen boven je hoofd, het water van de fontein zoekt zijn weg naar boven.
- Open op een uitademing rustig je armen, de fontein spuit het water in een mooie bogen.
- Adem rustig in en sluit je armen weer tot boven je hoofd. De kraan gaat dicht.
- Adem uit en het water zakt weer terug naar de bodem van de fontein. Je handen zakken rustig weer terug naar beneden.
- Wanneer je handen, de fontein, het water in sierlijke bogen spuit, kun je tegen jezelf zeggen: 'Ik straal van binnen en van buiten.'
- Herhaal deze oefening nog twee keer.

Zelfvertrouwen



- Pak een frisbee of een strandbal.
- Schrijf de woorden 'doorzetter, stralend, lief, grappig, prachtig, mooi, dapper, enthousiast, interessant, bofkont, één voor één op de frisbee.
- Gooi en vang om de beurt de frisbee.
- Lees na het vangen van de frisbee het woord bij je linkerduim.
- Zeg tegen jezelf: 'Ik ben...dapper!'
- De rest van de groep herhaalt met: 'Jij bent dapper!'

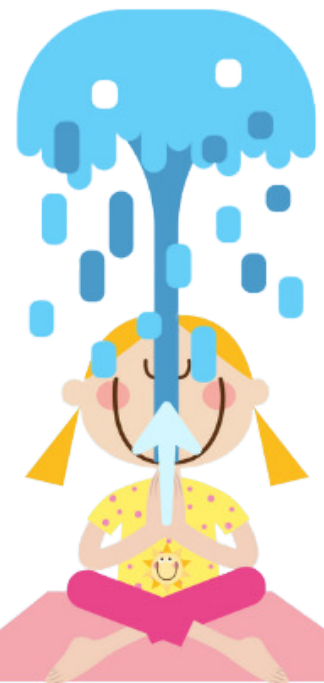


Openheid

Selfcare massage: geef jezelf een fijne massage over je kleding heen.

- Smeer jezelf in met zonnebrand.
- Begin met je gezicht: je wangen, je neus, je voorhoofd, je oren.
- Smeer dan je armen één voor één in.
- Vergeet ook je schouders niet.
- Dan nog even je benen, je voeten en natuurlijk ook je tenen.
- Zijn we nog iets vergeten?
- Smeren maar!

de fontein



Ontspanning

Kom even heerlijk tot rust met het visualisatieverhaal 'De zonnestraal'.

- Ga lekker zitten en zet je voeten naast elkaar op de grond.
- Leg je armen voor je op tafel met de handen op elkaar. Leg dan je hoofd rustig op je handen.
- Is er meer ruimte ga dan lekker liggen en laat je benen en armen ontspannen naast je lichaam vallen.
- Sluit je ogen.
- Luister naar het verhaal 'De zonnestraal'.
- Zet eventueel rustige muziek aan tijdens het voorlezen.
- Laat na het voorlezen de kinderen kort uitwisselen hoe ze de oefening ervaren hebben.



Klik hier voor extra's oefeningen.

