

# Vanuit ontspanning stralend jezelf! 2



## 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. Wat heb jij op dit moment nog extra nodig? Kies eventueel een andere ontspanoefening van de poster of de ontlaadlijst.
- Speel het spel met de weervragen.



## Genieten

- Dans samen door de ruimte.
- Wanneer de muziek stopt, sta je stil als een standbeeld.
- Als de muziek weer start, dans je weer verder.

Variatie:

- Pak de vier weerbasisemoties.
- Dans samen door de ruimte.
- Wanneer de muziek stopt, laat je een van de vier weerbasisemoties zien. Iedere danser staat stil en laat met zijn hele lijf de gekozen emotie zien.
- Dans zo door tot alle weerbasisemoties aan bod zijn gekomen.



## Zelfvertrouwen

- Speel het spel galgje met de hele groep of in een tweetal.
- Spreek af wie begint.
- Degene die begint kiest een zonnestraal uit om te raden.
- Speel het spel m.b.v. het digibord, vel papier of een wisbordje.
- Wanneer een woord geraden is begint het spel weer opnieuw.
- Nu is een ander aan de beurt.



Ik ben prachtig!

Wat maakt mij prachtig van buiten en wat maakt mij prachtig van binnen?



## 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.
- Lees het verhaal 'De zonnestraal' rustig voor.
- Zet eventueel rustige muziek aan tijdens het voorlezen.
- Laat na het voorlezen de kinderen kort uitwisselen hoe ze de oefening ervaren hebben.

## Openheid

Kom even tot rust met een massage.

- Pak de weerkaartjes en leg deze voor je neer.
- Ga achter elkaar zitten.
- Vraag vooraf toestemming aan elkaar: 'Mag ik je masseren/kriebelen op je rug?'
- Wrijf je handen warm en maak daarna contact door de handen op je schouders te leggen.
- Sluit je ogen en voel of het contact maken oké voor elkaar voelt.
- De massage 'Hoe is je weerbericht?' kan beginnen. Teken de verschillende weerkaartjes op de rug van je massagepartner.
- Vraag aan het einde van de massage: 'Hoe is jouw weerbericht nu?'
- Wrijf je handen warm en sluit af door je handen weer op de schouders te leggen.
- Wissel om en herhaal de massage.
- Bedank elkaar aan het einde van de massage.



krijger

RELAX! STRALEND JEZELF



## Vitaliteit

Yogaoefening krijger

- Sta rechtop, zet je benen wijd uit elkaar en spreid je armen.
- Voel hoe je contact maakt met de grond. Sta je stevig?
- Draai één voet naar buiten en buig dit been.
- Draai je borst en schouders opzij.
- Kijk naar voren.
- Adem in en adem langzaam uit.
- Voel je krachtig als een krijger en kom tot je doel: 'Ik ben dapper!'
- Wissel van been.

Klik hier voor extra's.

