

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. Zie Voelen 2 - Vragenkaartjes weer.

