

RUST EILAND



Jij bent de kapitein van jouw schip, maar oh nee je schip zit vol met prikkels! Geluiden, gevoelens en gedachten. Gelukkig bestaat er een geheim eiland; Rust Eiland. Kom, we varen er samen naartoe. Onderweg hebben we een paar missies, rust missies. Klaar om te gaan?

1

Diepe ademgolven

Om te varen hebben we wind nodig. Adem diep in door je neus (4 tellen) en blaas uit door je mond (6 tellen). Blaas maar zodat het zeil wind kan vangen.

2

Prikkel overboord

'Waar voel jij een prikkel in je lijf?' Gooi de prikkel maar overboord. 3, 2, 1, gooien maar! Voelt het al lichter?

3

Rustig vaarwater

Vertraag je beweging, kruip of loop rustig. Als je straks op Rust Eiland aankomt, mag alles langzaam. Voel maar wat voor jou rustig is.

4

Ankeren op Rust Eiland

We zijn bijna daar! Tijd om te landen en te voelen. Pak een knuffel en ga samen liggen op de rug. Leg de knuffel op je buik en kijk samen hoe je knuffel op en neer beweegt op je ademhaling. De knuffel geeft je een veilig gevoel en alles wordt nu rustiger.

5

De Rust Schat

Op Rust Eiland ligt een schat. Deze schat is voor jou!
'Hoe voel jij je nu?'
Schrijf of teken de schat. 'Wat wil je jezelf geven?'

