

Rustmoment BINGO

met kinderen (in de klas)



Wrijf je handen warm en leg ze over je ogen heen



Rek jezelf uit (en gaap gerust ;-)



Span alle spieren stevig aan en laat los



Beweeg heel langzaam net zoals in de ruimte



Kruis je handen en geef jezelf een knuffel



Kijk even uit het raam en denk aan iets fijns



Wiebel je tenen, draai je enkels



Adem in en blaas uit alsof je een kopje thee afkoelt



Leg je armen over elkaar, laat je gedachten als wolken wegdrijven



Stamp stevig. Dan steeds iets langzamer totdat je voeten vastgeplakt zitten aan de grond



Adem in en blaas uit alsof je een hele mooie bel blaast



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



Schrijf/teken waar je vandaag dankbaar voor bent



Wiebel je vingers, draai je polsen



Ga liggen op je buik en volg je adem in en uit



Adem in en blaas (de warme appeltaart) wat kouder



Stel je een ballon in je buik voor, adem in de ballon wordt groter en adem uit weer kleiner



Voetzolen tegen elkaar en buig voor over (lijkt een beetje op een schildpad)



Sluit je ogen en laat gedachten net als glitters in de glitterpot zakken.



Leg je handen op je hart, adem rustig in en uit



Wrijf je handen warm, masseer (alsof je schminkt) je gezicht



Leg je onderarmen over elkaar, laat je voorhoofd rusten en als je het fijn vindt sluit je ogen



Glimlach :)



Stel jezelf voor, dat je in een hangmat ligt ;-)

Toe te passen (samen) met kinderen in de klas, thuis, opvang, in de praktijk en meer. De afbeeldingen zijn schermafbeeldingen van de afleveringen van het online platform van Rustmoment in de klas.nl.

Rustmoment BINGO

				
				
				
				
				