

Mijn Adem als Anker



een groepstraject voor kinderen
(4de-6de leerjaar)
rond rust, adem en veerkracht

Want ook wanneer de zee onrustig wordt,
kan elk kind leren
zijn eigen schip weer op koers te brengen.

woensdag
van 13u-14u30
15/04 - 29/04
06/05 - 27/05 - 27/05

in Kortemark
Kostprijs? gratis!

Inschrijven?
www.wensbloem.be

Een groepstraject voor kinderen (4e, 5e en 6e leerjaar) rond rust, adem en veerkracht
Wanneer de golven van spanning hoger worden, kan je adem een anker van rust zijn.

Soms voelt het vanbinnen een beetje zoals op zee.
De golven zijn rustig wanneer alles goed gaat.

Maar soms komt er een storm: gevoelens worden groot, gedachten razen en je weet even niet meer hoe je je
schip moet sturen.

En soms voelt het alsof je bootje even blijft hangen en je niet goed weet hoe je weer verder kan varen –
bijvoorbeeld wanneer de spanning rond toetsen of schoolwerk groter wordt.

In dit groepstraject ontdekken kinderen dat ze kapitein kunnen zijn van hun eigen schip.
Met hun adem leren ze een anker van rust uitwerpen wanneer de golven hoger worden.

Zo vinden ze stap voor stap hun weg terug naar rust –
en ontdekken ze dat de kracht om hun schip te sturen al in henzelf zit.

Voor kinderen ...

- uit het 4de, 5de en 6de leerjaar
- die soms spanning voelen rond school of toetsen
- die merken dat hun hoofd of lijf moeilijk tot rust komt
- die willen ontdekken hoe hun adem een anker van rust kan worden