

Rustboekje Sint

Naam: _____

Groep _____



gerdahiemstra.nl

Ademen

Op je ademhaling letten kan heel ontspannen zijn, maar vaak word je afgeleid door je gedachten, zeker als er iets spannends staat te gebeuren of als er iets vervelends is gebeurd. Bijna iedereen heeft daar last van. Wat kan helpen is tellen bij de uitademing.

1. Ga ontspannen zitten, maar rechtop. Als je op een stoel zit, vrij van de leuning. Zet je voeten plat op de grond.
2. Leg je handen op je knieën.
3. Je ogen zijn open, gesloten of half gesloten, wat je zelf maar prettig vindt.
4. Volg nu je ademhaling, eerst op je inademing en daarna op je uitademing. Bij je uitademing zeg je in jezelf 1, bij de volgende uitademing 2, dan 3 totdat je bij 10 bent. Dan begin je overnieuw.

Als er een gedachte komt, dan is dat niet erg en je hoeft er even niks mee. Je begint gewoon weer opnieuw te tellen. Probeer het maar eens.



Letter P



gerdahiemstra.nl

Letter S



Sinterklaas mandalastijl



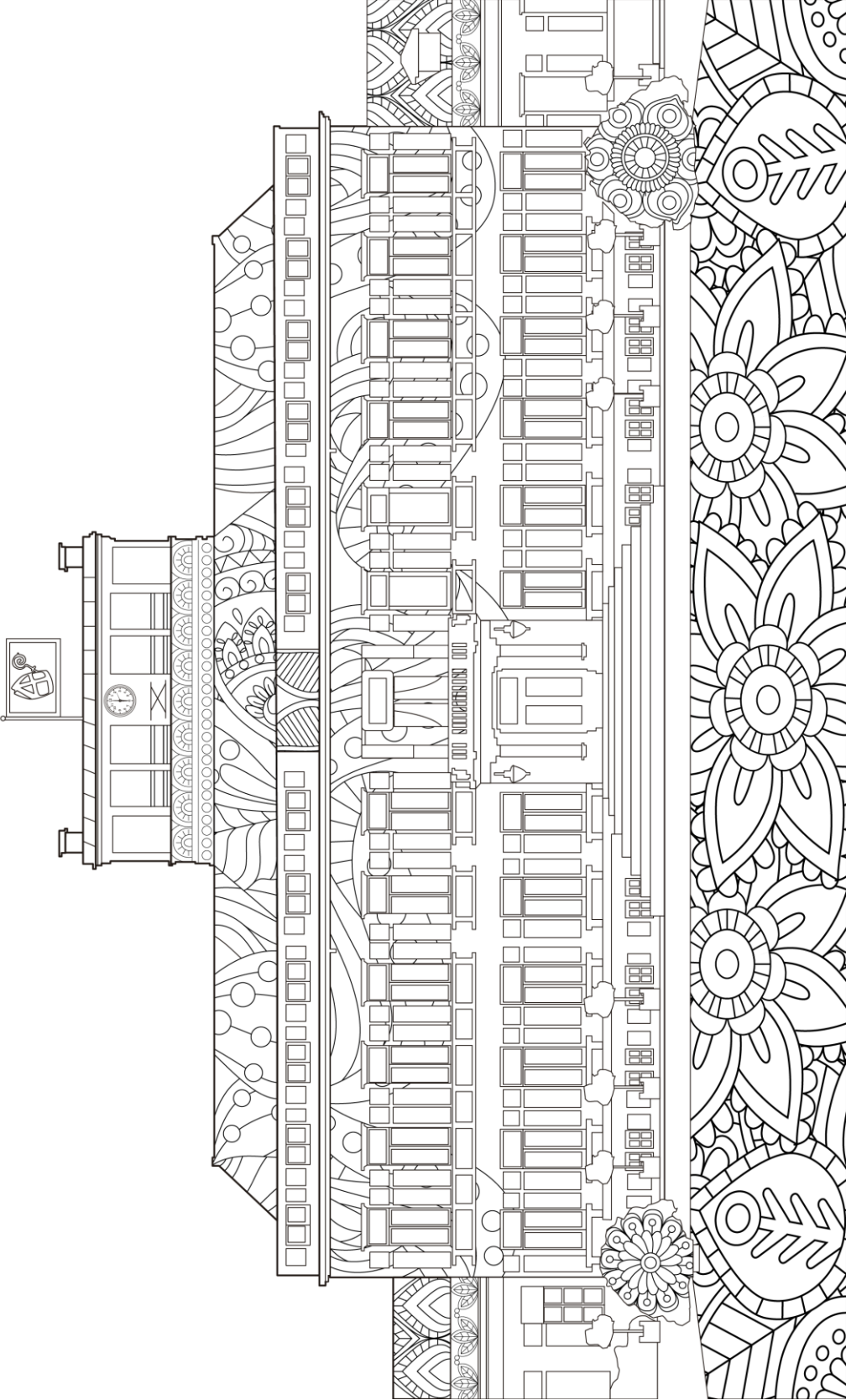
Dit Rustboekje maakt deel uit van <http://rustboekjes.vurls.net> en mag worden geprint voor gebruik op school, bso of thuis. Deze kleurplaat is in opdracht gemaakt. Publicatie zonder toestemming is niet toegestaan.

Piet mandala stijl



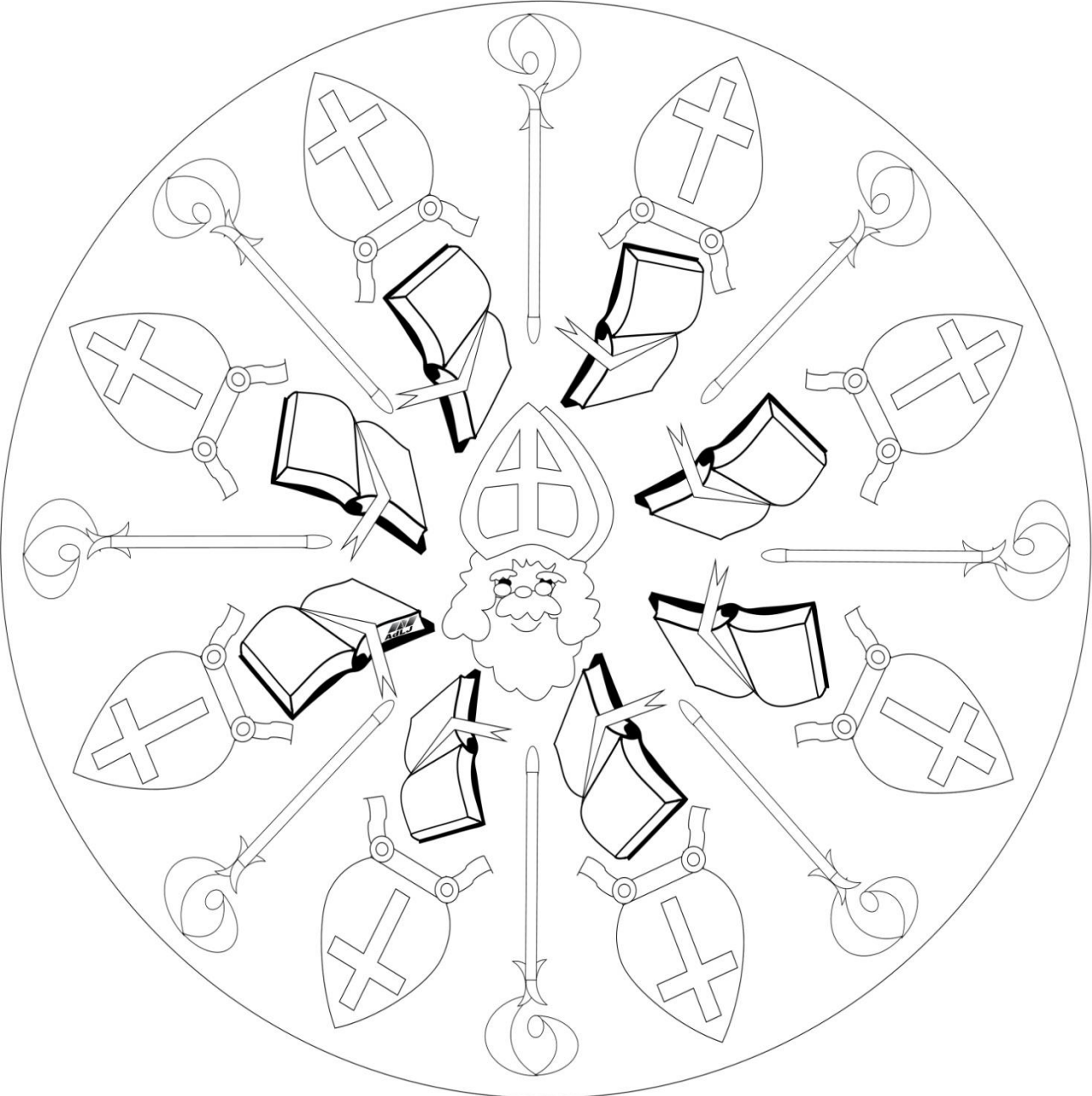
Dit Rustboekje maakt deel uit van <http://rustboekjes.yurls.net> en mag worden geprint voor gebruik op school, bso of thuis. Deze kleurplaat is in opdracht gemaakt. Publicatie zonder toestemming is niet toegestaan.

Pieterhuis



Dit Rustboekje maakt deel uit van <http://rustboekjes.vurfs.net> en mag worden geprint voor gebruik op school, bso of thuis. Deze kleurplaat is in opdracht gemaakt. Publicatie zonder toestemming is niet toegestaan.

Mandala (1)



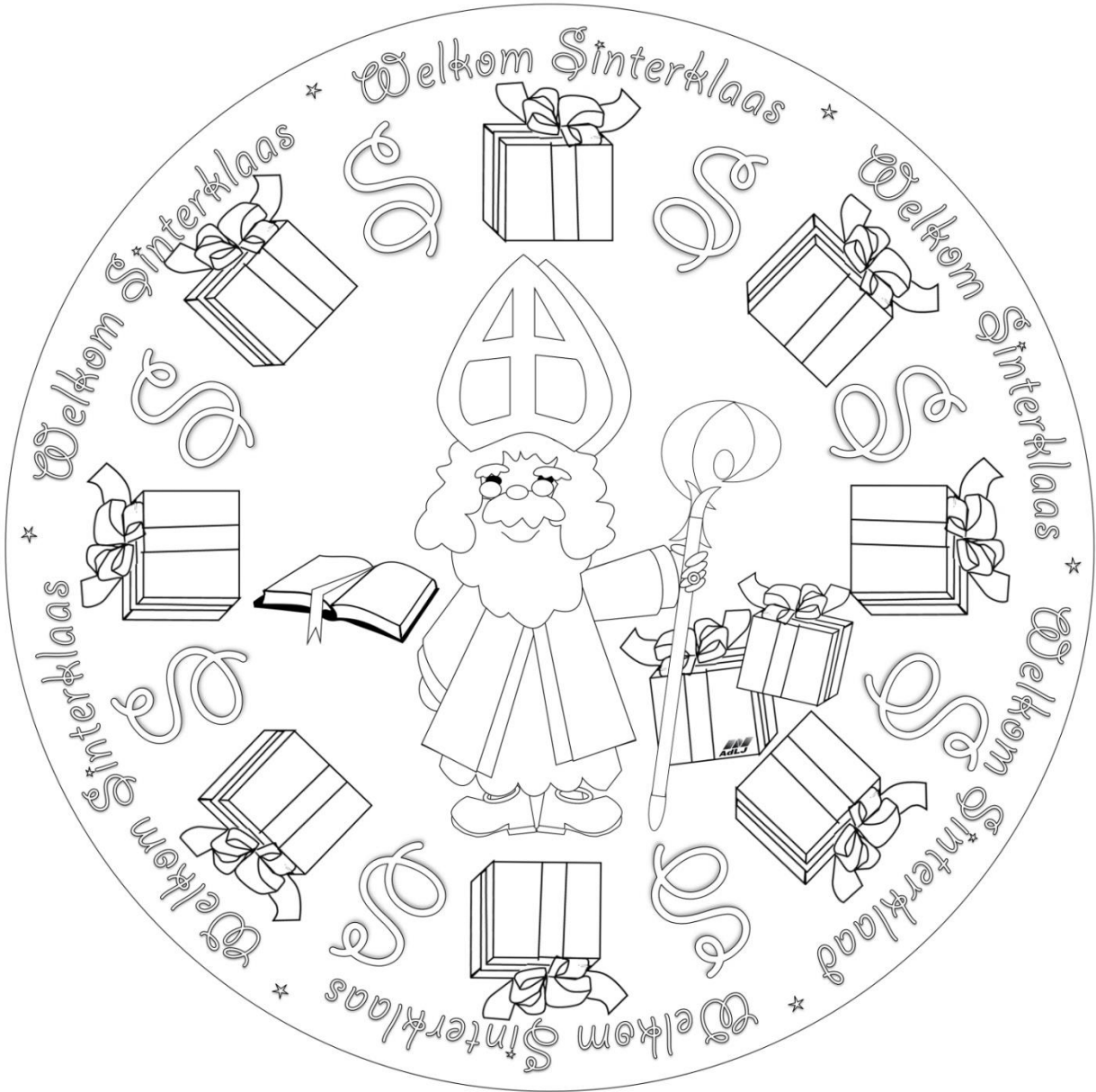
Dit Rustboekje maakt deel uit van <http://rustboekjes.yurls.net> en mag worden geprint voor gebruik op school, bso of thuis. Deze kleurplaat is in opdracht gemaakt door Anneke Damstra. Publicatie zonder toestemming is niet toegestaan.

Mandala (2)



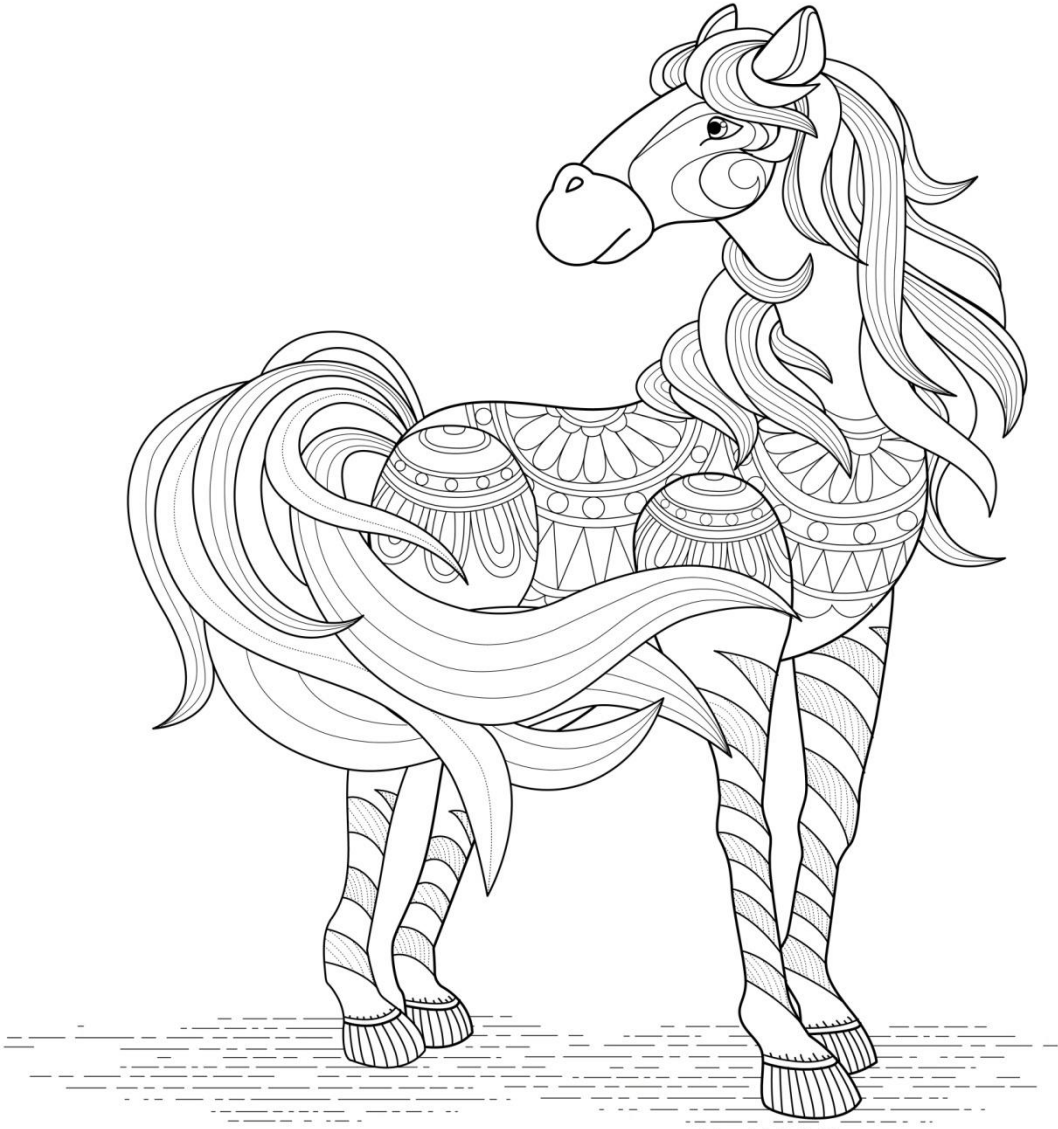
Dit Rustboekje maakt deel uit van <http://rustboekjes.yurfs.net> en mag worden geprint voor gebruik op school, bso of thuis. Deze kleurplaat is in opdracht gemaakt door Anneke Damstra. Publicatie zonder toestemming is niet toegestaan.

Mandala (3)

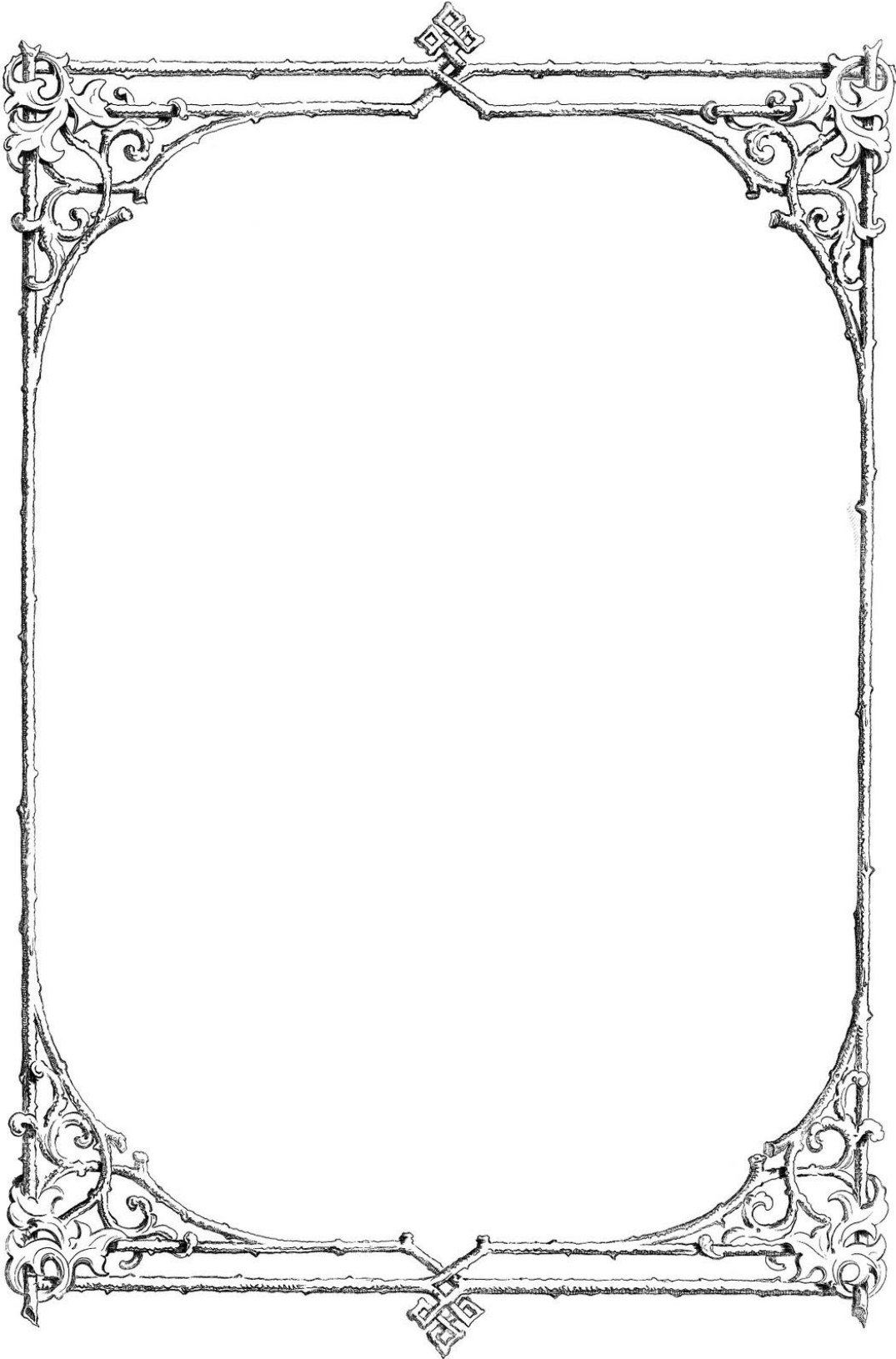


Dit Rustboekje maakt deel uit van <http://rustboekjes.vurils.net> en mag worden geprint voor gebruik op school, bso of thuis. Deze kleurplaat is in opdracht gemaakt door Anneke Damstra. Publicatie zonder toestemming is niet toegestaan.

Paard



Tekening



Voor de leerkracht of begeleider

Dit Rustboekje is geschikt voor alle leeftijden en is een initiatief van Sipke Kloosterman.

De oefening in dit boekje kan ook met een groep uitgevoerd worden en desgewenst weg worden gelaten indien de tekst voor de kinderen nog te moeilijk is. Natuurlijk kun je de kleurplaten ook los gebruiken.

Op zoek naar tips voor kinderen met autisme of ADHD, download dan ook:

http://www.internetwijzer-bao.nl/document/sinterklaas_leerlingen_met_autisme_en_adhd

Nog meer rust met de yogapiet!

<http://stoelyoga.yurls.net>

Sipke Kloosterman

www.sipkekloosterman.nl

Voor *het* laatst aangepast op 15-11-2022