

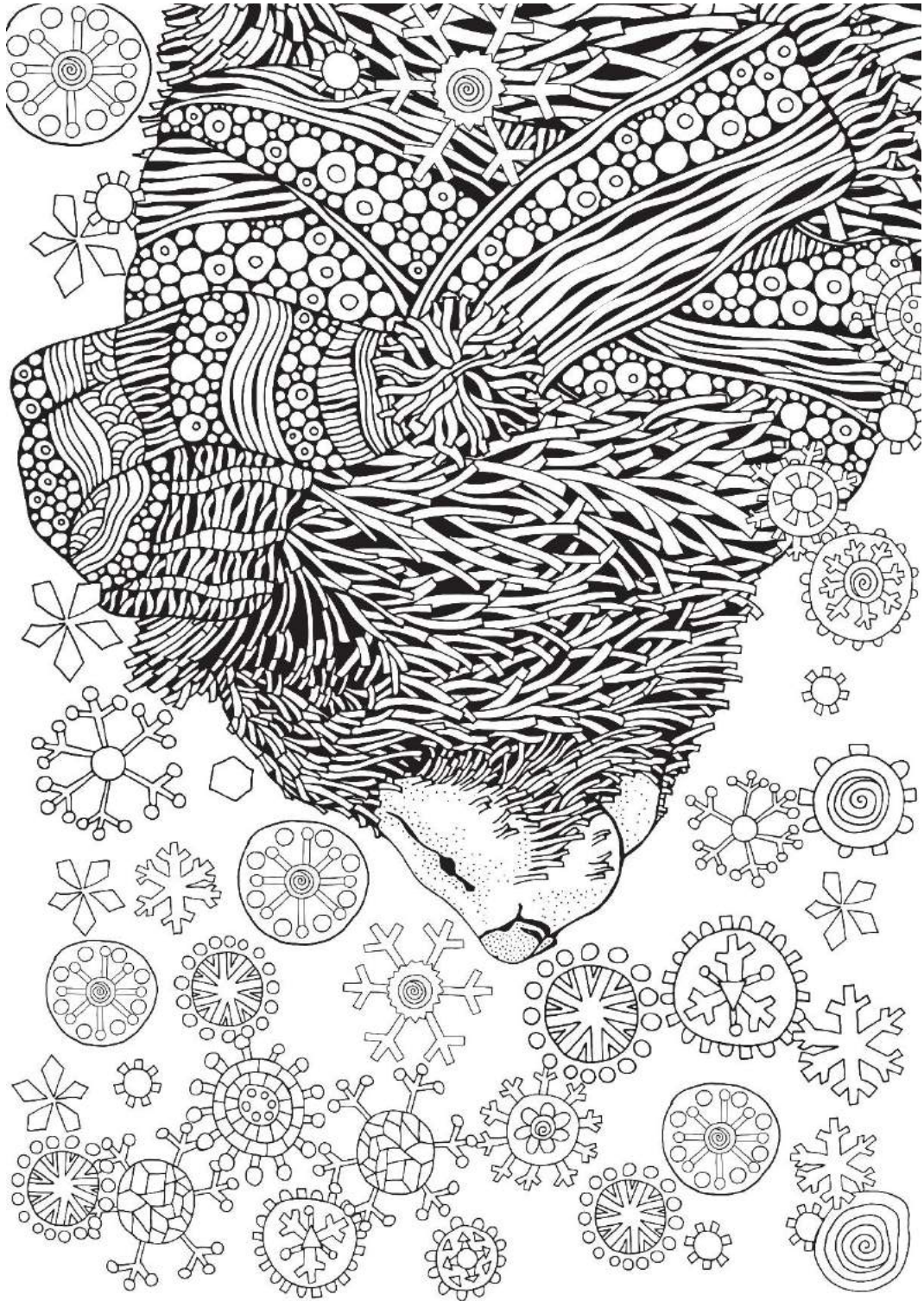
# *Rustboekje Winter*

Naam: \_\_\_\_\_

Groep \_\_\_\_\_



Kleuren



## Kleuren



# Kleuren



Kleuren



gerdahiemstra.nl

## Kleuren



## Ademen

Door bewust te ademen kun je rustig en ontspannen worden. Ga goed zitten: rechtop, maar ontspannen. Leg je handen op je knieën en sluit je ogen en stel je voor dat je een ballon bent. Dat klinkt misschien een beetje gek, maar probeer het maar eens en doe het volgende:

- Adem wat dieper door je neus in alsof je als een ballon wordt opgeblazen, niet te overdreven inademen.
- Houd adem even vast.
- Adem rustig en helemaal door je mond uit alsof je een ballon bent die langzaam leegloopt.
- Doe de oefening drie keer.

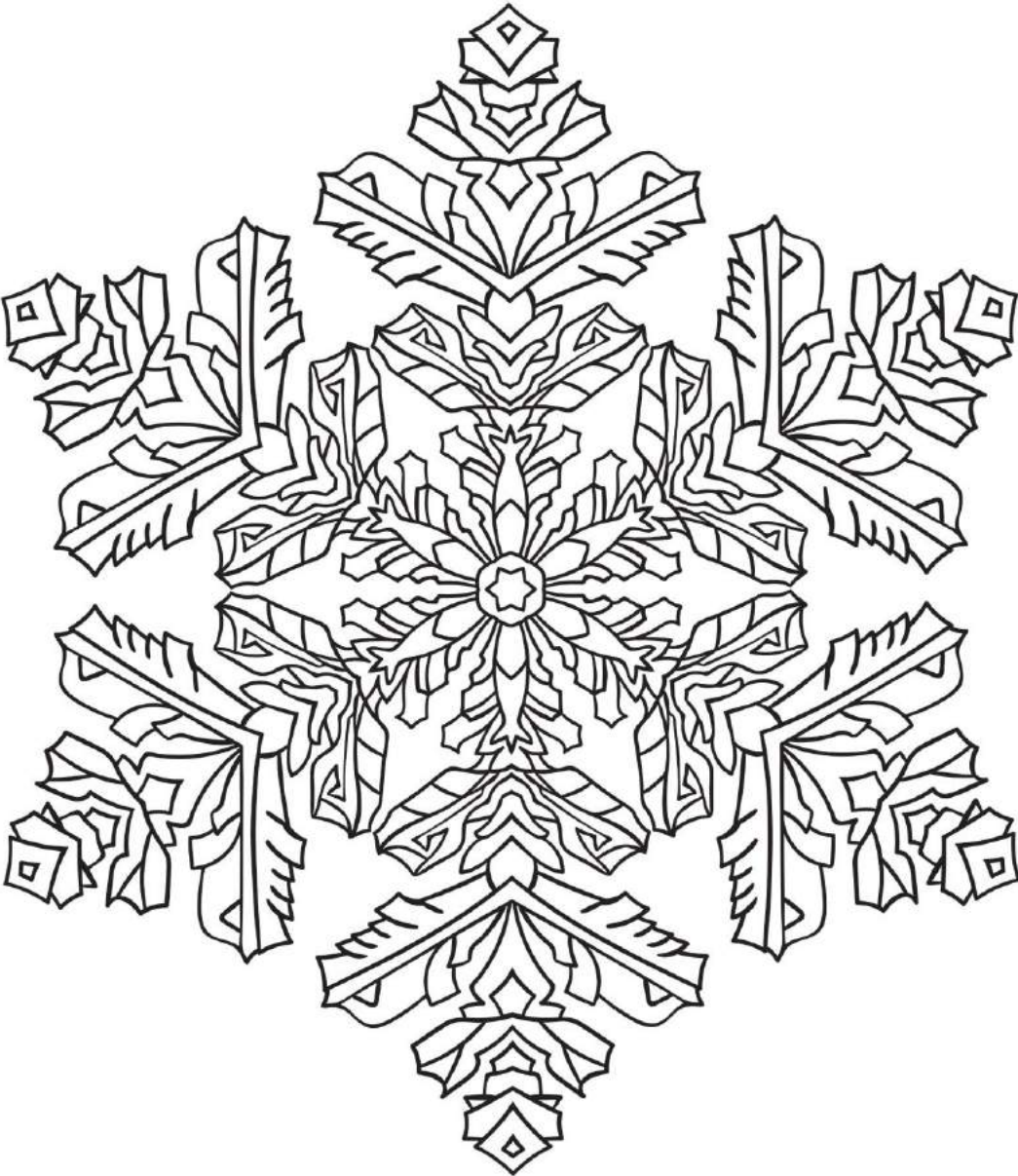


## Kleuren

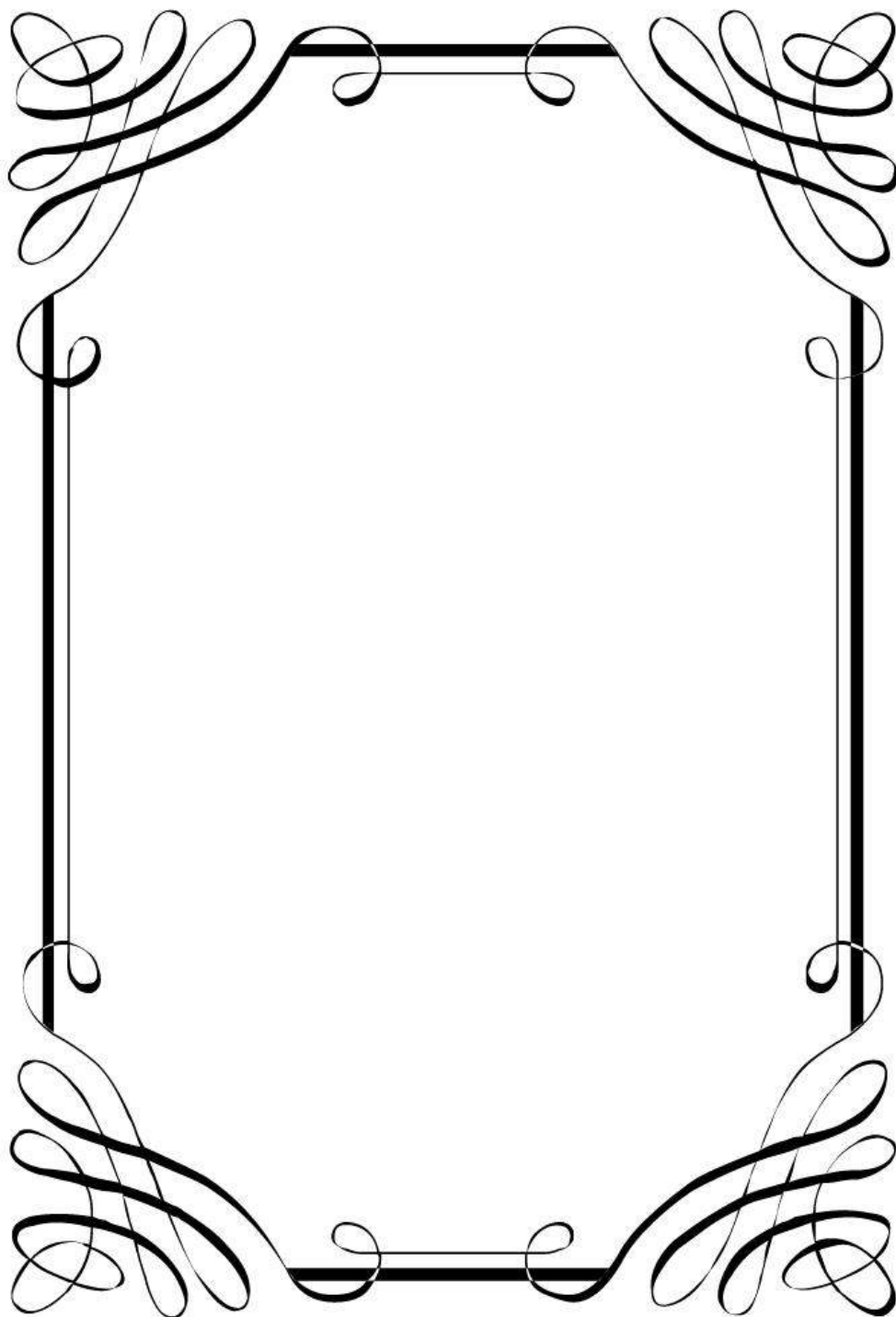




Kleuren



## Tekenen



## Voor de leerkracht of begeleider

Dit Rustboekje is geschikt voor alle leeftijden en is een initiatief van Sipke Kloosterman. De meeste kleurplaten zijn gemaakt door Gerda Hiemstra en de oefening is bedacht door Douwe Hoitsma. De oefening in dit boekje kan ook met een groep uitgevoerd worden.

Op <http://rustboekjes.yurls.net> vind je nu ook rustgevende muziek die je tijdens het kleuren kunt afspelen.

Sipke Kloosterman

[www.sipkekloosterman.nl](http://www.sipkekloosterman.nl)

*Voor het laatst aangepast op 16-1-2019*