



Mindful met Kinderen

deel 2

Mindful met Kinderen

deel 2

  mindful_met_kinderen_

Auteur: Alexandra Wit
Coverdesign: Alexandra Wit
© Alexandra Wit
Uitgeverij: mijnbestseller.nl



Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.

Welkom bij Mindful met Kinderen!

Dit tweede deel van onze serie is een uitbreiding van jouw ontdekkingsreis. Hier vind je nog eens 50 nieuwe en spannende opdrachten, die je uitnodigen om dieper in de thema's van Natuur en Aandacht, Emoties en Gevoelens, Ademhaling en Ontspanning, Creativiteit en Verbeelding, en Dankbaarheid en Positiviteit te duiken.

In dit boek kun je verder experimenteren, creëren en jezelf uitdrukken. Elke opdracht is een kans om je verbeelding te gebruiken en meer te leren over wat je gelukkig maakt en hoe je rust kunt vinden. De rechterpagina is gevuld met uitdagende en speelse opdrachten, terwijl de linkerpagina weer ruimte biedt voor jouw unieke invulling, of het nu tekenen, schrijven of iets anders is.

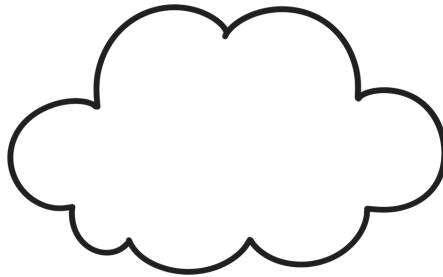
Door middel van deze opdrachten nodigen we je uit om samen met ons te groeien. Mindfulness is een waardevolle vaardigheid die je kan helpen om positiever in het leven te staan, je gevoelens te uiten en met meer aandacht te leven. We hopen dat je veel inspiratie vindt in dit boek en dat je het vol vreugde en dankbaarheid zult invullen!

Natuur & Aandacht:
Voel, zie en luister

*Dit is jouw plek om te ontdekken, te tekenen en te schrijven
over de opdracht op de rechterpagina.*

"Kleur de lucht"

Kijk naar de lucht en let op de kleuren die je ziet. Is de lucht blauw, grijs of misschien roze tijdens een zonsondergang? Zie je wolken of vogels? Teken de lucht op de pagina hiernaast en gebruik de kleuren die je ziet.

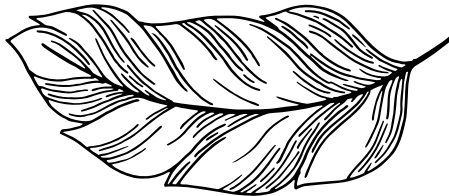


Deze opdracht helpt kinderen om hun observatievaardigheden te ontwikkelen en zich bewust te worden van de kleuren en veranderingen in hun omgeving. Door zich op de lucht te concentreren, leren ze hoe de natuur voortdurend in beweging is en hoe elke dag uniek is.

*Dit is jouw plek om te ontdekken, te tekenen en te schrijven
over de opdracht op de rechterpagina.*

"Schat jagen"

Ga op schattenjacht in de natuur. Zoek naar dingen zoals een mooi blad, een bijzonder steentje, of een bloem die je nog nooit eerder hebt gezien. Schrijf of teken de voorwerpen die je hebt gevonden. Wat maakt deze schatten bijzonder voor jou?



Deze opdracht moedigt kinderen aan om op een nieuwsgierige en manier naar hun omgeving te kijken. Door op zoek te gaan naar natuurlijke schatten, ontwikkelen ze hun vermogen om details in hun omgeving te herkennen. Het speuren naar speciale voorwerpen helpt hen ook om geduldig en gericht te observeren, wat hun mindfulness en waardering voor de natuur vergroot.

*Dit is jouw plek om te ontdekken, te tekenen en te schrijven
over de opdracht op de rechterpagina.*