



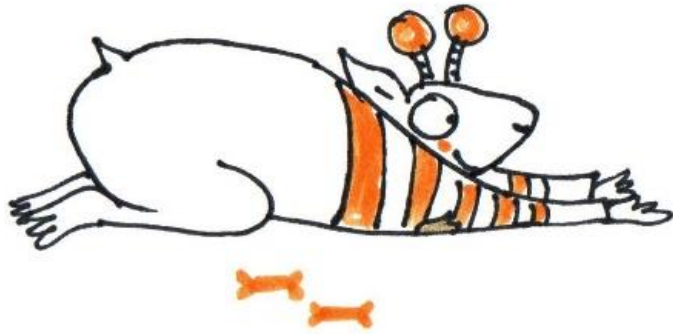
HOND

STREKKEN

SPEELS

OPEN

GROOT EN KLEIN, IEDEREEN MAG ZICHZELF ZIJN



“Ik ben een hond, klaar om te spelen!”  
Buig je knieën en plooi je naar beneden.



“Ik ben een hond op vier poten.”  
Zet je op handen en voeten.



“Ik ben klaar om me te strekken.”  
Krul je tenen naar onder en duw je  
heupen op en neer.



“Ik duw me op, open en toe.”  
Strek je benen recht op, zet je hielen op de  
grond, en hou je armen gestrekt.



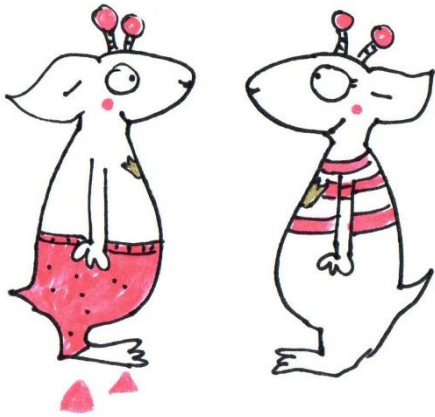
DAK

VERBINDEN

PLEZIER

EVENWICHT

GROOT EN KLEIN, IEDEREEN MAG ZICHZELF ZIJN



“we zijn partners!”

Bekijk je partner. Hou een armlengte afstand.



“We duwen ons op.”

Leun voorwaarts en duw je handen naar omhoog.



“We raken elkaars handpalmen.”

Duw tegen elkaars handpalmen en zet een stapje van elkaar.



“We houden elkaar recht.”

Duw je handen op zo hoog als je kan.



BEER

RUST

EVENWICHT

GROOT EN KLEIN, IEDEREEN MAG ZICHZELF ZIJN



IN DE WINTER, HOUDEN BEREN EEN WINTERSLAAP,  
HEEL VREDIG, DIEP IN EEN GROT OF HOL.  
GA OP ZOEK DE VREDE EN HARMONIE IN JEZELF,  
MET DEZE BEER-ADEMHALING.

Zet je recht, sluit je ogen en keer naar binnen.

Adem vijf tellen in door je neus. Hou je adem dan drie tellen vast.

Adem vijf tellen uit door je neus. Hou je adem dan drie tellen stil.

Herhaal dit 5 tot 7 keer.

Open je ogen en merk hoe je je nu voelt.





BOOM

GEGROND

STABIEL

FLEXIBEL

GROOT EN KLEIN, IEDEREEN MAG ZICHZELF ZIJN



“Ik groei wortels diep in de aarde”  
Sta als een berg, rechtop, met de voeten op de grond en je armen naar beneden.



“Ik reik tot hoog in de lucht.”  
Strek je armen uit als takken.



“Ik ben geconcentreerd en stabiel.”  
Plaats je handpalmen tezamen ter hoogte van je borst. Zet één voet aan de binnenkant van je andere been.



“Ik ben een mooie boom.”  
Breng je handen boven je hoofd tezamen.



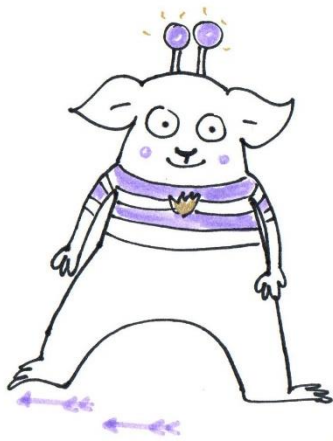
STRIJDER

STERK

GEFOCUST

BETROUWBAAR

GROOT EN KLEIN, IEDEREEN MAG ZICHZELF ZIJN



“Ik ben sterk van lichaam, hart en geest”  
Spring met je voeten uit elkaar.



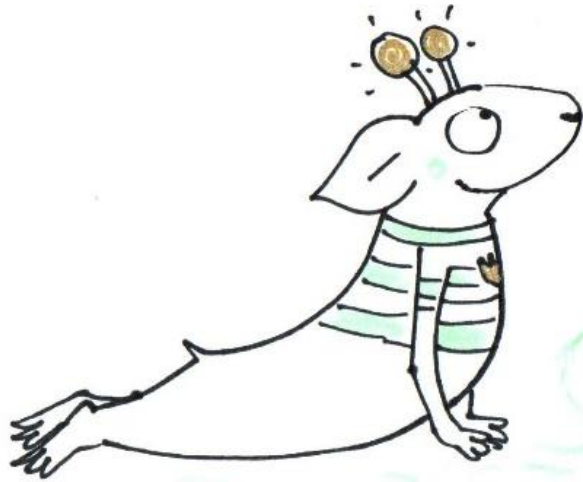
“Ik ondersteun mezelf.”  
Draai je linkervoet in, en zet je rechtersvoet voorwaarts.



“Ik ben klaar om dingen te doen.”  
Strek je armen.



“Ik ben betrouwbaar.”  
Draai je hoofd naar rechts en buig je knie.



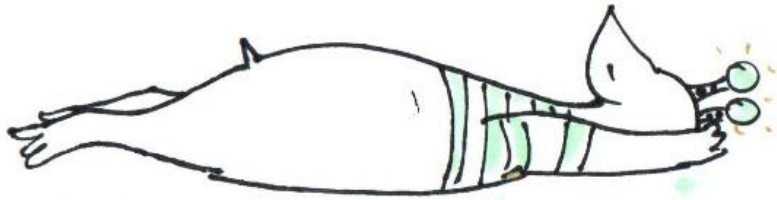
COBRA

LANG

KONINKLIJK

ELEGANT

GROOT EN KLEIN, IEDEREEN MAG ZICHZELF ZIJN



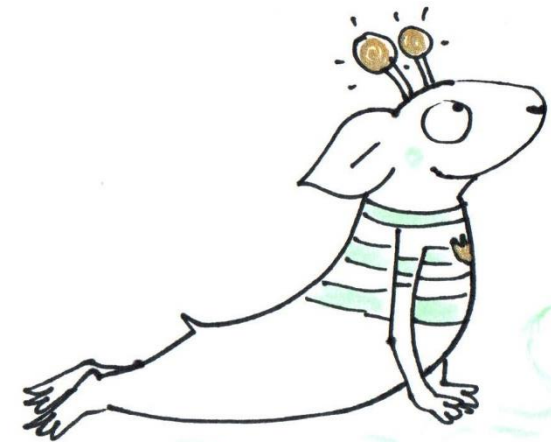
“Ik ben lang en sterk.”  
Lig op je buik, met je hoofd op je handen.



“Ik hef mijn hoofd.”  
Plaats je handen onder je schouders.



“Ik ben ga naar boven en veer me op.”  
Strek je benen naar achter, duw op je  
handen en veer op.



“Ik ben een cobra. Sssss!”  
Druk je open, borst vooruit, totdat je  
armen bijna volledig gesterkt zijn.



# SPECIALE PLAATS

TIME IN

RELAX

GROOT EN KLEIN, IEDEREEN MAG ZICHZELF ZIJN



ZET JE RECHT EN ONTSPAN JE.  
ADEM DIEP EN RUSTIG IN EN UIT.  
SLUIT JE OGEN EN GA NAAR BINNEN.  
VOEL JE ADEM EN LAAT AL DE REST LOS.

Denk aan een plaats die speciaal voor je is...

Waar je graag bent. Dat kan in de natuur zijn, of in huis, of een beeld uit een droom ...

Waar het ook is, ga er nu naartoe.

Merk op hoe het eruit ziet, hoe het er ruikt.

Voel de oppervlakte, hoor de geluiden.

In deze speciale plaats is het vredig en mooi. Voel je je geliefd en ontspannen. Kan je je eigen hart voelen en weten wat je wil. Ben je vrij om jezelf te zijn en kan je kiezen wie er binnenkomt. Je kan iemand binnenlaten om bij jou te zijn, of je kan er gewoon alleen zijn. Wat je ook kiest, geniet van deze tijd voor jou in jouw speciale plaats.



VLOEIEND

SOEPEL

EVENWICHTIG



KAT



“Ik ben alert.”

Plaats je handen onder je schouders, en je knieën onder je heupen.



“Ik ben soepel.”

Adem in, krom je rug en til je hoofd op.



“Ik beweeg vloeiend en sterk.”

Adem uit en bol je rug. Kijk naar je navelbuik.

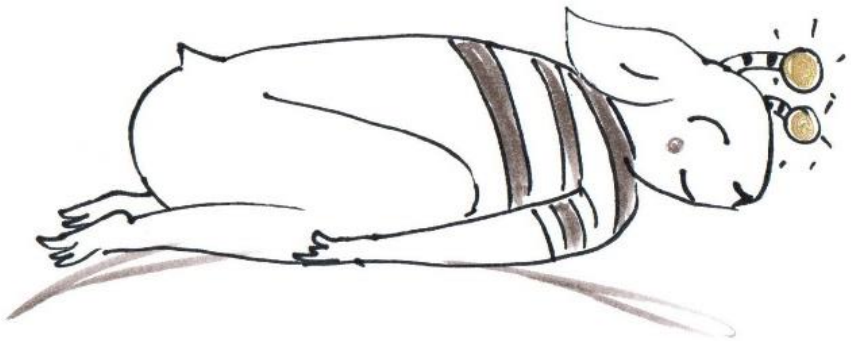


“Ik ben kat!”

Leun naar achter op je benen en strek je armen voorwaarts.

STIL

GEGROND



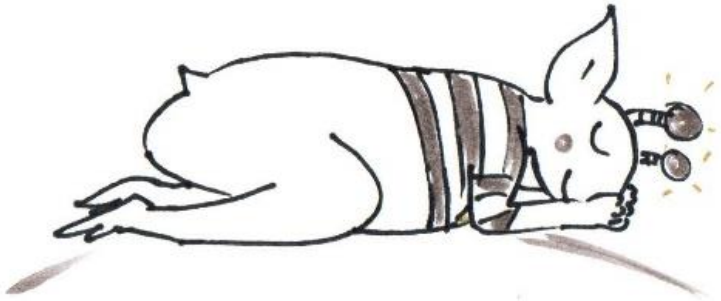
STEEN



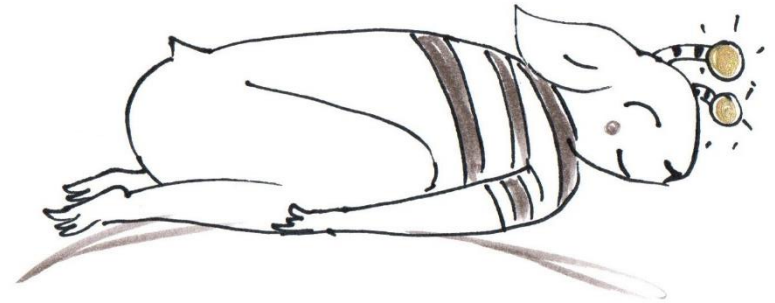
“Ik ben gegrond.”  
Zit op je scheenbenen, met je rug recht.



“Ik ben stil.”  
Vouw je voorwaarts voorbij je dijen.



“Ik ben rustig.”  
Maak vuisten en plaats ze onder je voorhoofd.



“Ik ben een steen.”  
Plaats je voorhoofd op de grond en laat je handen bij je voeten rusten.



HART

RISICO

OPEN

VERTROUWEN

GROOT EN KLEIN, IEDEREEN MAG ZICHZELF ZIJN



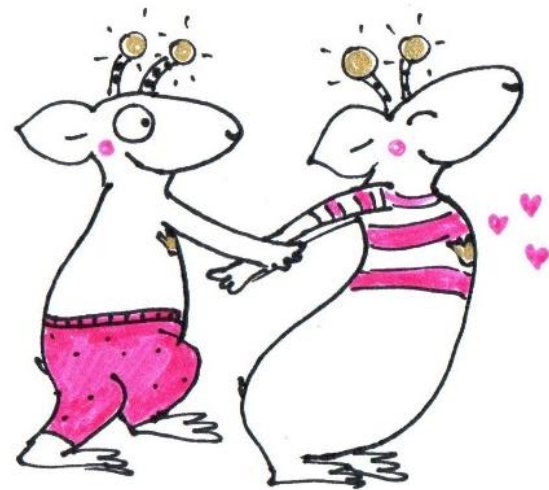
“Samen willen we een risico nemen.”  
Sta achter je partner.



“Ik hou je stevig vast zodat je kan leunen.”  
Hou de polsen van je partner vast.



“We werken in vertrouwen.”  
Laat je partner voorover buigen en  
leunen.



“We openen ons hart.”  
Hou je partner vast terwijl je partner  
helemaal naar voren buigt.