**ANDERS THUIS**

**8.WERKWINKEL: SCHILDPADTIJD: mindful thuis komen bij jezelf**

**Gritta Maes**

**Doelgroep: derde kleuterklas en lagere school**

Tijdens deze werkwinkel oefen je in ‘aandachtig of mindful zijn’. Je ontdekt en ervaart aan den lijve hoe je dit eenvoudig en speels kunt toepassen in de klaspraktijk.

Weet je dat je je aandachtsspier kunt trainen? Kom mee met schildpad Keya, eekhoorn Nootje en mevrouw Vlecht op mindful avontuur via seizoensgebonden verhalen, korte en krachtige aandachtsoefeningen en ontspannende meditaties. Mogelijke thema’s zijn: Nieuw beginnen, Dankbaar zijn, Jezelf graag zien, Ademen, Schildpadtijd nemen, Delen en Pauzelen.