

Inspiratiemoment Helga Dierckx 24/04:

YOGA, MEDITATIE EN MINDFULNESS IN DE GODSDIENSTLES



Je krijgt bij dit inspiratiemomentje enkele handige tips aangereikt om yoga, meditatie, mindfulness, hartfocus, helende verhalen en creatieve opdrachten toe te passen in de godsdienstles.

We werken daarbij ervaringsgericht vanuit het lichaam en gevoel.

Er wordt actief gewerkt aan het bewustzijn van emoties en gedrag, maar ook aan verbondenheid. Dit kan leerlingen helpen om negatief en impulsief gedrag onder controle te houden en respectvol te zijn tegenover anderen.

Door kinderen tools aan te reiken om met stress om te gaan, los te laten, afstand te nemen, met boosheid om te gaan,... vergroot hun veerkracht.

Vanuit onderwerpen uit het leerplan en vanuit bijbelverhalen krijg je praktische voorbeelden aangereikt om te gebruiken in de klaspraktijk.

Weet je ... net zoals God in David een goede koning zag omdat David handelde vanuit zijn hart...

En net zoals Jezus geregeld de natuur in trok om de stilte en God te ervaren.

Zo worden wij in deze werkwinkel ook uitgenodigd om naar ons hart, onze kern te keren, het diepere te ervaren en van daaruit te handelen.