

Stilte ... graag! Stiltemomenten, meditatie en gebed

Sophie Veulemans

Ken je dat zalige gevoel van tot rust komen? Even de stilte opzoeken ... Volwassenen en kinderen kunnen in de stilte weer op adem komen. Stilte helpt je om los te laten, om er bewuster 'te zijn', om jezelf te voelen ... Niet voor niets trok ook Jezus zich vaak terug in de stilte van de natuur.

Toch komen we vaak niet vanzelf tot stilte. We blijven maar 'doorgaan' ... Dat telt ook voor kinderen. Kinderen hebben voor hun stilte-ervaringen mensen nodig die met hen op weg gaan en die hen stap voor stap begeleiden. Tijdens deze werkwinkel ontdekken we samen de rijkdom van verstilling. Ook staan we stil bij de manier waarop je stiltemomenten kunt verankeren in je godsdienstlessen. Deze weg gaan we al doende. We ervaren en beleven dus zelf verschillende stilte- en meditatieve oefeningen, want wie kan een betere gids zijn dan iemand die de weg zelf gegaan is? Daarnaast zoomen we ook in op mogelijkheden om met je kinderen tot gebed te komen. Hoe kan je variëren in het gebed? En hoe zorg je ervoor dat je gebed doorleefd en hedendaags is? In deze sessie gaan we er samen op in.

Na deze werkwinkel kunnen de deelnemers:

- stiltemomenten met aandacht voor de beleving begeleiden.
- een waaier aan stiltemomenten inzetten in hun godsdienstlessen: stiltespelletjes, kijkmeditaties, zintuigenspelletjes, mindfulness, stiltetekeningen ...
- stilte-oefeningen inzetten om de doelen rond RKG te realiseren.
- met concrete vormen rond hedendaags bidden in de klas aan de slag gaan.

Sophie Veulemans is als inspecteur-adviseur r.-k.g. verbonden aan het bisdom Mechelen-Brussel. Hoewel ze stil worden zelf niet altijd makkelijk vindt, kan ze ook erg genieten van de stilte ...

[Voormiddag](#)

[Doelgroep: lager onderwijs](#)

[Maximum aantal deelnemers: 15](#)