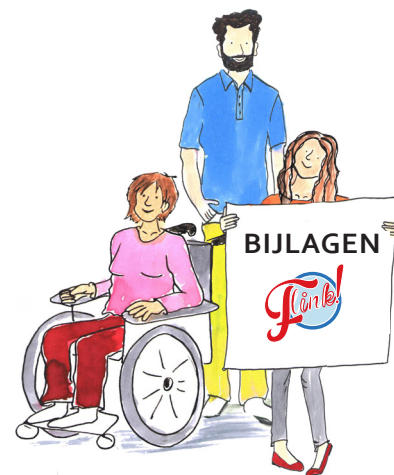


ZINTUIGEN: VOELEN

Bijlage 4

Momentje voor jezelf



THUISOPDRACHT

'Warmte en ontspanning'

- 1: Zet een muziekje op waar jij je rustig door voelt.
- 2: Vind je het lekker om een geurkaarsje of een wierookje aan te zetten?.. Gewoon doen!
- 3: Je kunt een voetenbadje, kruikje, pittenzakje uit de magnetron of een dekentje nemen.
Wat jij lekker vindt
- 4: Ga lekker op de bank zitten of liggen., en leg de pittenzak in je nek.
Als je een dekentje hebt, leg je die om je heen.
- 5: Blijf lekker een minuut of 10 zo te blijven zitten of liggen.
Denk even helemaal nergens aan, luister naar de muziek en ruik de geuren om je heen. Probeer rustig in en uit te ademen, je kunt je ademhalingen tellen.

Probeer maar lekker te genieten!!!

