Van hoofd naar hart -kunst

In het dagelijks leven wordt vooral ons hoofd veel aangesproken. Met z’n allen zitten we dus ook heel veel in ons hoofd.

Toch voelen vele van ons, dat juist ons gevoel ervaren en waarderen enorm belangrijk is, en het geeft ons rust!

Als hoof en hart samen kunnen werken geeft dat een gelukkig gevoel.

Graag laat ik kinderen hier kennis mee maken.

Hoe ik dit doe?

Ik zorg voor een veilige rustige omgeving, in de klas of bijvoorbeeld speelzaal. Middels een visualisatie neem ik ze mee op een soort reis, mijn drum klinkt rustig als een hartslag.

Er wordt aandacht besteed aan de ademhaling en langzaam voel ik de kinderen langzaam landen. Met gesloten ogen, zodat er minder afleiding is, ontdekken zij hun rijke binnenwereld.

Na deze innerlijke reis gaan we niet praten maar een creatieve verbeelding maken, meestal ieder voor zich. Vaak schieten woorden te kort bij kinderen maar een beeld kunnen vaak wel maken.

Wil jij het thema “kunst” eens op een andere manier beleven met jouw kinderen?

Of wil jij meer mindfulness en hart gedragen ervaringen aanbieden aan de kinderen op jouw school?

Bel mij! 06 10 66 74 15 en mailen mag natuurlijk ook