

Rustmoment **BINGO**

Leg je armen over elkaar op tafel, laat je voorhoofd op je armen rusten en sluit je ogen	Zucht diep uit	Was je handen extra lang na het toiletbezoek	Maak je rug een aantal keer hol en bol	Ga een keer zonder telefoon drinken halen, naar de WC of lunchen.
Rek jezelf uit (en gaap gerust ;-)	Schud je armen, handen en nek even los	Wrijf je handen warm en leg ze over je gesloten ogen heen	Cirkel je schouders	Zet een rustmoment op je todo lijst, doe even niks... en vink 'm af
Haal een frisse neus	Trek je schouderbladen naar elkaar toe, houd even vast en laat los	BINGO www.rustmomentindeklas.nl www.wendydegroot.nl	Zet een timer op bijv 3 min ga ontspannen zitten met je ogen dicht	Draai je polsen los
Loop eens rustig naar het toilet	Wiebel je tenen, cirkel je enkels	Kijk een aantal keer over je schouders heen en weer	Adem in 1,2,3,4 Adem uit 5,6,7,8	Glimlach :)
Leg je handen op je onderbuik, kun je je adem hier voelen?	Masseer je gezicht	Span alle spieren in je hele lichaam stevig aan.... en laat los.	Staar uit het raam	Doe je ogen dicht en stel je voor dat je in een heerlijke hangmat ligt ;-)

Toe te passen met collega's,
leerlingen, gezinsleden en meer



Wendy de Groot | www.rustmomentindeklas.nl | www.wendydegroot.nl

Rustmomenten: een kleine gewoonte, die een groot verschil maakt

Voor workshops, keynotes op locatie om van rustmomenten een gezonde gewoonte te maken (op de werkvloer).

* Er is ook een versie voor kinderen (in de klas) beschikbaar