



Avondsluiting Relaxatie

Auteur: Tom De Noël

Geschikte leeftijd: Alle

Terrein: Rustige zaal

Benodigde begeleiders: Min 2

Materiaal:

- Cd-Speler
- Rustgevende muziek (Reiki)
- De kinderen nemen een badhanddoek mee om op te liggen.



Beschrijving van de activiteit

De kinderen komen rustig de verduisterde zaal binnen en verspreiden zich over de ruimte. De kinderen leggen hun badhanddoek open en gaan erop liggen (Rugwaarts). Laat jongere kinderen zichzelf blinddoeken.

Er speelt rustgevende muziek op de achtergrond.

(Muziek wordt gestart, neem hiervoor rustige reiki muziek)

(Lees de onderstaande tekst op heel heel ontspannen en rustige toon, laat soms ook gewoon even een stilte)

Je bent ontspannen... zowel lichamelijk als geestelijk... je hebt geen zorgen... alles is even weg... je bent superveilig... niets kan je overkomen... je voelt je totaal ontspannen... je ligt plat op je rug... de armen open naast je... de benen lichtjes gespreid... het hoofd een beetje naar achter... alles wordt loom en zwaar... je ademhaling gaat door je buik... niet door je borstkas... je hoort niets meer dan alleen mijn stem... niets kan je overkomen... je vertrouwt alleen op mij... alles wordt loom en zwaar... je probeert langzaam je linkerarm op te tillen... daarna hef je langzaam je rechterarm op... je probeert je armen ver uit te strekken... je tilt nu heel voorzichtig je rechterbeen omhoog... en daarna je linkerbeen... en je strekt je beide benen ver uit... nu open je eerst je linkerhand en dan je rechterhand en je spreidt je vingers zo ver mogelijk uiteen... je bent moe... je weegt loodzwaar... je kan niet meer denken... je kan niets meer dan alleen luisteren naar mijn stem... mijn stem zegt dat je langzaam licht wordt... volledig gewichtloos... je wordt door een zacht alpenbriesje opgenomen... je zweeft... hoog boven de kampplaats... je ziet alles vanuit de hoogte... je herkent iedereen... je zou wel willen roepen, maar je kan niet... en dat hoeft ook niet... want je voelt je heel veilig... je zweeft volledig gewichtloos door de ruimte... er kan niets gebeuren... je kan niet vallen... je voelt een lekkere warmte in je buik... je zweeft tussen de dikke witte wolken heen en weer... zachtjes... nog hoger... boven al die bergen... je wordt meegevoerd door een zacht briesje... boven de oceaan... een prachtige blauwe oceaan... en er kan niets gebeuren... een prachtig eindeloos wit strand... je zweeft er langzaam naar toe... net boven de blauwe golven blijf je zweven... op het ritme van de golven... langzaam... veilig... niets kan er gebeuren... je spoelt aan op het parelwitte strand... en alles is loom en zwaar... en je ligt lekker lui op het warme witte vredige strand... niets kan er gebeuren... niemand ziet je... je bent volkomen ontspannen... het heeft geen belang waar je eigenlijk bent... je voelt je altijd rustig... en veilig... en ontspannen... heel langzaam openen we onze ogen... en blijven nog even naar de muziek liggen luisteren....