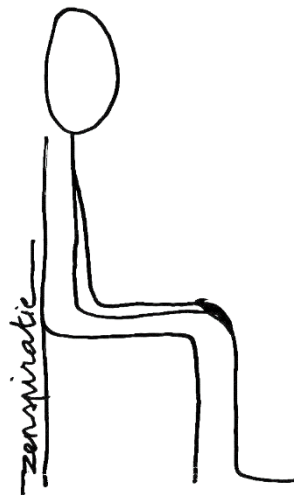




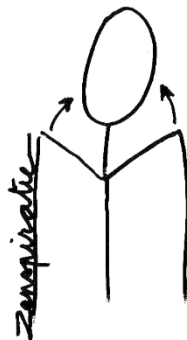
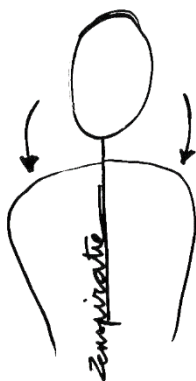
## Mindful kikkeren met kinderen

Voeten op de grond;

Handen op de knieën;



3 X je schouders opspannen en laten zakken;



Ruiken zoals aan een bloem



Blazen door je mond zoals je een  
kaarsje uitblaast.



Herhaal 5x

