

Spelen in Stilte

Mindfulness in de klas



Irma Smegen

©2017, Irma Smegen

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

NUR 190
ISBN 978-94-6342-701-2
Eerste druk 2017

Redactie: Marita Weener, www.redactiebureauamaritaweener.nl
Ontwerp en vormgeving: Sabrina Wakker, www.wakkerdesign.nl
Getekende illustraties: Sanne Bruinsma, www.sannebruinsma.com
Foto's: Zie de fotoverantwoording op pagina 119
Uitgever: Sabine Kokee, www.leuker.nu
Druk: Maak je eigen onderwijsboek, www.maakjeeigenonderwijsboek.nl

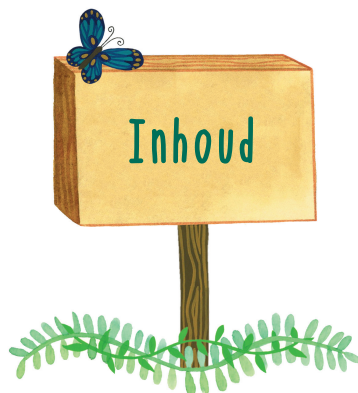
Spelen in Stilte

Mindfulness in de klas



Irma Smegen

leuker.nu
leren en uitgeven kan echt revolutionair



Voorwoord	6
Inleiding	8
1 Wat is mindfulness?	11
1.1 Waarom mindfulness in de klas?	12
1.2 De oorsprong en geschiedenis van mindfulness	12
1.3 Hoe oefen je mindfulness?	13
1.4 Leerkrachten en mindfulness	14
1.5 Welke kinderen kunnen mindfulness beoefenen?	15
2 Wat kun je met mindfulness leren?	17
2.1 Aandacht en concentratie	18
2.2 Loslaten, niet streven, accepteren	19
2.3 Open houding en niet oordelen	19
2.4 Vertrouwen hebben	20
2.5 Vriendelijke aandacht en compassie	21
2.6 Creativiteit en oplossingsgericht denken	22
2.7 Wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness in relatie tot schoolsucces	23
3 Mindfulnessoefeningen begeleiden	27
3.1 Afspraken maken en je veilig voelen	28
3.2 Stilte en rust	28
3.3 De kracht van verbeelding	29
3.4 Stille muziek	30
3.5 Als een kind niet mee kan doen	30
3.6 Als het onrustig is	31
3.7 Ervaringen delen	32
3.8 Waardering uitspreken	33
4 Handleiding mindfulnessoefeningen Spelen in Stilte	35
Tips	36
Lichaamshoudingen	38
Aan de slag	40
52 oefeningen	42

A. Mindfulness – ademen	42	25. Spaghetti	75
1. Adem	44	26. Vulkaan	76
2. Bij	46	27. Veilig	77
3. Nijlpaard	48	28. Wolk	78
4. Zeester	50	F. Mindfulness – observeren	80
B. Mindfulness – bewegen	51	29. Bellen	81
5. Boot	52	30. Duif	82
6. Dansen zonder kijken	53	31. Kijker	83
7. Helikopter	54	32. Kleurrijke wereld	84
8. Hemel en aarde	55	33. Steen	85
9. Spiegel	56	34. Uil	86
10. Supervoeten	57	35. Zie	87
11. Teenkabouter	58	36. Zon vangen	88
12. Trilplaat	59	G. Mindfulness – maken	89
13. Tuimelaar	60	37. Bloem	90
14. Vlinder	61	38. Cadeau	91
C. Mindfulness – vriendelijke aandacht	62	39. Draadkunst	92
15. Blij met mij	63	40. Haiku	93
16. Klein geluk	64	41. Letterverzamelaar	94
17. Top	65	42. Mandala met materialen	95
D. Mindfulness – vriendelijke wensen	66	43. Oneindig	96
18. Verbinding	67	44. Schaduw	97
19. Zonnestraal	68	45. Slang	98
E. Mindfulness – je bewust zijn van je lichaam, gevoelens en emoties	69	46. Slinger	99
20. Berg	70	H. Mindfulness – eten en drinken	100
21. Boom	71	47. Rozijn	101
22. Pianist	72	48. Watertest	102
23. Pot vol gedachten	73	I. Mindfulness – luisteren	103
24. Schildpad	74	49. Ah... muziek	104
		50. Klank van stilte	105
		51. Knoop	106
		52. Regen	107
5 Inspiratie voor mindfulness in je dagelijks leven	109		
5.1 Dagelijkse handelingen met meer aandacht doen	110		
5.2 Mindfulness toepassen	111		
5.3 Jezelf herinneren aan mindfulness	112		
5.4 Mindfulness verdiepen	113		
Dank	114		
Over de auteur	116		
Bronnen	118		



Met mijn dochter doe ik vaak het spelletje 'geen ik zeggen'. Wie het eerste 'ik' zegt, is af. Het is een grappig spelletje omdat het je bewust maakt van hoe vaak je 'ik' zegt. En als je iemand dat wilt laten doen, dan moet je zoveel mogelijk vragen stellen. 'Wat ga jij morgen doen?' 'Wil jij liever lezen of puzzelen?' De oefening dwingt je het ego wat te temperen, al gaan we soms dan ook een beetje raar in de derde persoon over onszelf praten ('Mama wil nu lezen'), maar die afsplitsing maakt je er weer bewust van dat je jezelf kunt observeren als een soort buitenstaander. En je moet natuurlijk heel goed luisteren naar de ander, of die niet toch per ongeluk 'ik' zegt. Het is ook een spelletje waarbij we heel veel lachen.

In tijden van snelle media en social media waarin zelfpresentatie, zenden en ego centraal staan, komen deze waarden onder druk te staan: luisteren, stil zijn, naar binnen keren, empathie, reflectie. De prestatie- en zichtbaarheidsdruk leidt tot een vermoeide en overspannen samenleving. Als het even niet lukt, dan doe je iets niet goed en moet je méér. Jonge kinderen hebben daarbij – net als grote mensen – de uitdaging om niet voortdurend afleiding te zoeken – van schermen.

Veel mensen zoeken na een niet-lukken, concentratieproblemen, burn-out, depressie of crisis hun heil bij mindfulness en yoga. En het helpt. Steeds meer onderzoeken tonen dat aan. Omdat je leert hoe je je gedachten kunt temmen, hoe je tot acceptatie kunt komen en hoe je uit een (zelf)veroordelende houding kunt komen. Hoe je écht kunt luisteren, niet alleen naar de ander, maar ook naar jezelf. Dat is best spannend, want er komen allerlei gevoelens los. Maar waarom wachten tot die crisis op latere leeftijd? Waarom niet nu al beginnen om kinderen de wijsheden en technieken van de mindfulness aan te reiken? Jong geleerd, oud gedaan, wil het spreekwoord – en zo is het!

Bij de verschijning van *Go East* pleitte ik voor een vak op scholen waar yoga, filosofie en mindfulness elkaar ontmoeten. Ik fantaseerde over een staatssecretaris die de mentaal-lichamelijke gezondheid van kinderen zo serieus zou nemen, dat er een vast uur op school zou komen waar je speelse oefeningen doet om naar binnen te keren zodat je je hart naar buiten kunt openen. Een plek voor kinderen waar ze vrij kunnen denken en bewegen, waar gedachten tot rust komen en het hoofd even vrij van alle informatie en input die er gedurende de dag binnenkomt. Het boek dat daarbij kan helpen is er nu. Het is in begrijpelijke en heldere taal opgeschreven. Toegankelijk, duidelijk en nuttig. En bovenal speels, leuk en wijs.

Stine Jensen,
auteur van *Go East: een filosoof reist door de wereld van yoga, mindfulness en spiritualiteit*
en *Alles wat ik voel: het grote emotieboek*





Vergeet je niet te leven
dacht ik laatst
de tijd hield stil
een adempauze even

Kees Hermis (fragment)

Het leven is vaak vol, snel en druk. Activiteiten en prikkels volgen elkaar in hoog tempo op. Ik heb dit boek geschreven omdat ik geloof dat kinderen, juist nu, gebaat zijn bij af en toe een momentje rust en stilstaan bij zichzelf. Hetzelfde geldt voor leerkrachten. Mindfulness is *bewust zijn*. Je leert je aandacht op iets te richten en wordt je bewust van wat je voelt. Je oefent om hiernaar te luisteren en goed voor jezelf en je omgeving te zorgen. Mindfulness is een concrete manier om vaardigheden te leren waar je je leven lang profijt van zult hebben. Ik werkte jaren als juf en maakte altijd ruimte voor mindfulness. Ik werkte in alle groepen, zowel in het regulier onderwijs als met kinderen die op verschillende manieren extra ondersteuning nodig hadden (mytyl, sbo, so). Ik ben ervan overtuigd dat mindfulness voor kinderen in elke schoolleeftijd toepasbaar en waardevol is. Iedereen kan het leren en ervaren.

Geen ervaring nodig

Mindfulness is op veel verschillende manieren te oefenen, en dat kan ook in een speelse vorm. Ik heb gekozen voor laagdrempelige oefeningen die de diversiteit van mindfulness laten zien. Ook leerkrachten die zelf tot nu toe geen ervaring hebben met mindfulness kunnen de oefeningen in dit boek gebruiken. Ze zijn eenvoudig in een schooldag in te lassen en gemakkelijk te leren. Verbeeldingskracht speelt in dit boek een belangrijke rol. Elke oefening neemt de kinderen mee in een klein verhaal. Dat maakt het speels en die fantasie kunnen de kinderen als stimulans ervaren. Stilstaan op één been gaat bijvoorbeeld een stuk beter als je doet alsof je zo stevig staat als een boom, met wortels die zo diep in de grond gaan dat ze je vasthouden. En iets positiefs over zichzelf bedenken vonden kinderen bijvoorbeeld gemakkelijker toen ze zich voorstelden dat er een lieveheersbeestje kwam aanvliegen dat iets aardigs in hun oor fluisterde.

Getest in de praktijk

De oefeningen zijn gekozen op basis van ervaringen van 25 verschillende scholen. Meer dan 500 kinderen deden onder leiding van hun leerkrachten oefeningen. Ook testten een aantal mindfulnessstrainers en yogadocenten met hun kindergroepen mee. Sommige leerkrachten hadden zelf ervaring met mindfulness, anderen helemaal niet. Een aantal leerkrachten die niet bekend waren met mindfulness gaven aan van tevoren een bepaalde verwachting te hebben. Een juf schreef bijvoorbeeld: "Ik had meer zweverige dingen verwacht. Dit is niet zo, het was erg leuk en interessant." Mensen die onbekend zijn met mindfulness hebben die indruk van zweverig of vaag soms inderdaad, maar de oefeningen zijn juist concreet en bovendien effectief. Dat bleek ook in de klassen die testten.

"When we are mindful, deeply in touch with the present moment,
our understanding of what is going on deepens,
and we begin to be filled with acceptance, joy, peace and love."
Thich Nhat Hanh

De uitkomsten waren veelbelovend, leerkrachten vonden:

- de oefeningen eenvoudig te begrijpen
- de oefeningen geschikt voor hun klas
- de oefeningen eenvoudig in te plannen in het programma
- dat de oefeningen weinig voorbereidingstijd kostten
- dat de meeste kinderen gemotiveerd meededen en bovendien vonden ze
- de oefeningen waardevol voor hun groep.



De ervaringen van de kinderen en de leerkrachten zijn terug te lezen in de citaten bij de oefeningen.

Muziek

Bij het boek is muziek beschikbaar, rustige muziek, vooral akoestisch en klassiek. Musici uit verschillende landen leverden hiervoor een bijdrage. Het beluisteren ervan kan een mindfulness-oefening op zich zijn (oefening 49), en daarnaast kun je de muziek goed inzetten als achtergrondmuziek tijdens het uitvoeren van de oefeningen.

Aan de slag met mindfulness

Als je mindfulness-oefeningen gaat begeleiden in de klas, dan is het belangrijk om de intentie van mindfulness te begrijpen. Hoofdstuk 1 geeft achtergrondinformatie over mindfulness, hoofdstuk 2 gaat in op de basiskennissen van mindfulness en hoofdstuk 3 gaat over het begeleiden van mindfulness in de klas.

Oefeningen en tips

In hoofdstuk 4 zijn 52 mindfulness-oefeningen te vinden, op soort gerangschikt. Per onderdeel is op kindniveau beschreven waar de oefeningen op zijn gericht. Dat kun je van tevoren met de groep doornemen. Ook de oefeningen zelf zijn in voor kinderen begrijpelijke taal geschreven. Het is de bedoeling dat je dit als leerkracht voorleest of het gebruikt ter inspiratie. Je kunt het taalniveau aanpassen en een variatie maken die aansluit bij je eigen klas. Het boek sluit af met hoofdstuk 5, waarin tips te vinden zijn voor wie nieuwsgierig is geworden en mindfulness een vervolg en diepgang wil geven in het dagelijkse leven.

Mindfulness maakt je meer bewust van alle aspecten van het leven. Het kan je intenser laten genieten en houvast geven bij kleine en grote stormen, in je lijf, in je omgeving of in je gedachten. Je leert open te staan en met een vriendelijke houding jezelf te accepteren zoals je bent en het leven te aanvaarden zoals het is. Dat is wat ik iedereen toewens!

Irma Smegen

Website: www.speleninstilte.nl

Bij dit boek is extra informatie en muziek verkrijgbaar. Als dit symbool  te zien is, dan is er op de website een filmpje, artikel of een andere aanvulling te vinden. De ene keer speciaal geschikt voor de kinderen, een andere keer gericht op volwassenen. De muziek heeft een eigen tabblad. Het wachtwoord *Mindful44* geeft lezers toegang tot alle bestanden.



"You can't stop the waves, but you can learn to surf."

Jon Kabat-Zinn

Wat is mindfulness?



Mindfulness is bewust aanwezig zijn in dít moment. Vanuit een open houding waarnemen wat er is, zonder het te veroordelen en meteen te willen veranderen of erop te reageren. Veel van wat we doen, betreft aangeleerde routines. We doen dingen op de automatische piloot. Wanneer je dat verandert en bijvoorbeeld met aandacht ontbijt, naar school loopt, een vogel hoort fluiten of iemand begroet en naar iemand luistert, dan ben je in het hier en nu. Net als wanneer je voelt wat een prettige of minder prettige situatie met je doet: je staat stil bij dat wat je beleeft en ervaart. Je zult je dan bewust zijn van wat er gebeurt op het moment zelf. Daardoor ontstaat ruimte om daar vervolgens beter op te anticiperen.

1.1 Waarom mindfulness in de klas?

“De klas wordt heel stil en dat vind ik fijn.”

Mare, 9 jaar

Kinderen krijgen op een dag heel wat te verwerken. Ze doen in hun jonge leven al veel verschillende ervaringen op. Daarnaast zijn er nog de prikkels die vaak dagelijks via een van de vele variaties in beeldschermen binnenkomen. Indrukken uit de hele wereld die niet altijd gefilterd zijn. Kinderen en wijzelf vliegen soms van hot naar her.

Kinderen zijn flexibel, zeker. Ze zijn veel gewend en kunnen alle indrukken, ervaringen en wisselingen vaak prima aan. Maar soms is het weleens te veel, te vol, te snel en te druk. Even stilstaan – bij jezelf, je gedachten en gevoelens – kan dan rust brengen. Dat kan in de vorm van mindfulness. Met mindfulness kies je voor een pas op de plaats in de hectiek van de dag. Zo nu en dan een pauze inlassen is weldadig voor kinderen én leerkrachten. Even het werk neerleggen, niet gelijk reageren op impulsen, en de aandacht op iets anders richten. Kinderen leren de tijd te nemen om te voelen waar ze staan en komen letterlijk even op adem. Na zo’n korte oefening kunnen ze vaak weer met nieuwe energie verder, en dat geldt ook voor ons als leerkracht.

1.2 De oorsprong en geschiedenis van mindfulness

Je aandacht richten op dat wat er is, is niets nieuws. Het is van alle tijden en streken. De term mindfulness komt van oorsprong uit de boeddhistische psychologie en is de vertaling van ‘Sati’, wat observeren betekent: oog hebben voor wat zich van moment tot moment voordoet.

Het concept waarop mindfulness is gebaseerd, brengt ons meer dan 2500 jaar terug in de tijd naar Siddhartha Gautama, bekend als ‘de Boeddha’, die in het zuiden van het tegenwoordige Nepal woonde.

De Boeddha was een jonge prins die op zijn zesentwintigste uit het paleis vertrok om zich terug te trekken. Hij ging zich richten op de vraag waarom lijden bestaat. Vanaf zijn vijfendertigste ging hij zijn gevonden inzichten aan anderen onderwijzen en werd daarmee een gerespecteerd spiritueel leider.¹

De Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh vertaalde de boeddhistische wijsheid naar praktische adviezen voor het dagelijks leven en maakte het gedachtegoed van de Boeddha zo toegankelijker voor onze westerse wereld.

De Amerikaanse wetenschapper en bioloog Jon Kabat-Zinn paste deze inzichten toe in een medische omgeving: veertig jaar geleden ontwikkelde hij een training in concentratie en bewustzijn om stress, angst en pijn te verminderen: de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).²

De toepassing en training van mindfulness is een combinatie van oost en west: invloeden en technieken uit de boeddhistische psychologie en yoga en wetenschappelijke inzichten uit de westerse psychologie en neurobiologie.



¹ Maex, 2008; Vieren, 2016. | ² Kabat-Zinn, 2005.

1.3 Hoe oefen je mindfulness?

“Probeer goed te voelen in plaats van je goed te voelen.”

Rob Brandsma

Mindfulness kun je op veel manieren oefenen, of het nu formeel of informeel is. Bij *informele* oefeningen pas je mindfulness toe in je dagelijkse leven. Je concentreert je helemaal op wat je aan het doen bent. Je pelt bijvoorbeeld met volledige aandacht je mandarijntje. Je bent je bewust van wat je doet en zodra je aandacht afdwaalt of je merkt dat je bent afgeleid, breng je de aandacht terug naar het pellen van de mandarijn. Zo kun je mindfulness op veel momenten informeel toepassen.

De oefeningen in dit boek zijn *formele* oefeningen. Je neemt bewust de tijd om mindfulnessoefeningen met de klas te gaan doen. In het vierde hoofdstuk zijn de 52 mindfulnessoefeningen te vinden die je als leerkracht kunt begeleiden. Deze zijn allemaal gericht op bewuste aandacht en concentratie. Oefeningen waardoor kinderen even loskomen van waar ze mee bezig zijn.

In dit boek gaan de kinderen tijdens de mindfulnessoefeningen stilzitten of liggen, bewegen, iets observeren, stilstaan bij hun adem, gevoelens en emoties of ze gaan iets maken. De zintuigen spelen altijd een belangrijke rol.



De kinderen doen alle oefeningen in stilte en ze concentreren zich op wat ze waarnemen in hun lichaam of de wereld om hen heen, wat ze voelen en wat ze denken.

Als leerkracht ben je in eerste instantie de begeleider, en tegelijk kun je een deel van de oefeningen zoals ‘maken’ en ‘bewegen’ met de kinderen meedoen. Door als leerkracht met volle aandacht de instructie te verzorgen, wordt het geven van de oefening ook een mindfulnessoefening voor jezelf.





1-5 minuten 🧘 Zonder muziek 📺 Zoemende-bij-ademhaling – Brahmani



"Ik vond het heel bijzonder omdat het iets anders is dan normaal."

Aaron, 12 jaar

- Ga rechtop zitten of liggen.
- Stel je voor dat je een bij bent. Je vliegt van bloem naar bloem.
- Adem in. Houd je kaken zachtjes op elkaar.
- En als je uitademt, dan zeg je: "Hummmmmmmmm." Maak maar een lage toon. Je zoemt net als een bij. Totdat je weer wilt inademen.
- Adem maar in.
- Bij elke uitademing ga je zoemen: "Hummmmmmmmm."
- Alle bijen zoemen dat het een lieve lust is.
- Doe je ogen dicht. Als je wilt, dan kun je ook je oren dichtdoen. Zo hoor je jezelf beter. Stop je vingers in je oren of druk ze zachtjes dicht.
- Adem in. En adem uit en zeg: "Hummmmmmmmm."
- Herhaal dit een tijdje in je eigen tempo.
- Daarna open je je oren en adem je nog even gewoon in je eigen tempo door.



"Ik kreeg het er ook wel een beetje warm van. In de pauze gingen we lekker ravotten, binnen dan even rustig aan doen en toen was ik weer beter geconcentreerd."

Mare, 11 jaar



"Ik vond het relaxed, fijn om rustig te worden."

Hendriek, 10 jaar



D. Mindfulness - vriendelijke wensen

In de volgende oefeningen sta je even stil bij wat je jezelf of een ander zou gunnen. Je bedenkt een wens. Iets liefs, leuks of aardigs. Geen nieuwe computer of een taart, maar een wens zoals:

- * dat je je gelukkig of blij voelt
- * dat de mensen en dieren om je heen lief voor jou zijn
- * dat je aardig kunt zijn voor iemand
- * dat je veilig bent

Je kunt ook een wens bedenken voor iemand anders, iemand die je iets vriendelijks toewenst. In je hoofd spreek je die wens dan uit: "Ik wens dat ... blij is."

Je kunt het zelfs nog groter maken en een wens voor de wereld of voor alle mensen of dieren bedenken, ook voor wie je niet persoonlijk kent. "Ik wens dat we ons veilig voelen." "Ik wens dat we goed voor de natuur zorgen." Je stuurt met je wens liefdevolle, vriendelijke aandacht naar jezelf, iemand anders of de wereld om je heen. Houd de wensen maar kort en krachtig. Soms is er iets wat je juist niet meer wilt, je zou het graag willen veranderen. Bedenk dan waarvoor je dat wilt inruilen. Hoe ziet het eruit of hoe voelt het als je dat wat je niet meer wilt, niet meer doet of voelt? Als je bijvoorbeeld veel snoept, dan kan je wens zijn: "Ik wens dat ik gezond eet." Of: "Ik wens dat één snoepje per dag genoeg voor me is." Of stel, je bent bang in het donker. Bedenk dan weer wat je wél wilt. "Ik wens dat ik me veilig voel in het donker." Woorden als 'niet', 'nooit' of 'minder' komen dus in je wens niet voor. Je draait het om naar iets positiefs. Hier nog een aantal voorbeelden:



2-5 minuten



- Praat samen over voorbeelden van wensen en bedenk een wens voor degene met wie je de oefening gaat doen. Wie geen wens kan bedenken neemt een wens die voor iedereen past, zoals "Ik wens dat je je blij voelt."
- Stel je voor dat je via je vinger een wens kunt sturen naar iemand die je vasthoudt.
- Denk aan de vriendelijke wens voor degene met wie je de oefening doet.
- Zet het puntje van je wijsvinger tegen de wijsvinger van de ander. Doe dat met beide wijsvingers.
- Maak samen langzame bewegingen.
- Denk terwijl je dit doet aan de wens voor de ander.
- Je kunt je ogen tijdens de oefening sluiten.
- Stel je voor dat de wens via jullie vingers bij de ander terechtkomt.
- Lukt het om ondertussen ook met je lichaam te bewegen zonder dat je de verbinding verbreekt?
- Wat voel je nu?
- Als je wilt, dan kun je de wensen na de oefening met elkaar delen en elkaar vertellen welk gevoel die wens je geeft.

Kinderen krijgen heel wat prikkels te verwerken en hebben steeds vaker last van spanning. Met mindfulness ontwikkelen ze vaardigheden om zich te ontspannen, zich te concentreren en zo in balans te blijven. Het is een bewezen succesvolle manier om beter om te gaan met stress.

Spelen in Stille geeft je als leerkracht inspiratie om mindfulness spelenderwijs en op een eenvoudige manier in de klas te introduceren. Je vindt in dit boek:

- de visie en achtergrond van mindfulness
- resultaten van onderzoek naar het effect van mindfulness op kinderen
- aanwijzingen voor het begeleiden van mindfulness in de klas
- 52 uitgewerkte mindfulnessoefeningen

Het doen van de mindfulnessoefeningen samen met je groep geeft een moment van rust en ontspanning, zodat je daarna met elkaar de schooldag vol nieuwe energie kunt vervolgen.

Bij dit boek is aanvullende informatie en rustgevende muziek beschikbaar op www.speleninstille.nl.



Spelen in Stille: lekker in je vel & stevig in je schoenen

Irma Smegen

‘Onderwijs kan voor élk kind een feest zijn’ is Irma’s motto. Daarom schrijft ze educatieve boeken en ontwikkelt ze leermiddelen om collega’s te inspireren. Spel speelt daarbij altijd een essentiële rol. Irma verzorgt vanuit haar bedrijf ‘Speel je Wijs’ opleidingen voor professionals die met kinderen werken, ze is mindfulnesstrainer en docent aan de internationale pabo van Stenden.

www.heart4education.com

10% van de winst van dit boek en de bijbehorende mindfulnesstrainingen gaat naar de stichting *HeART 4 Education*, een organisatie die zich inzet voor onderwijskansen voor kinderen met minder mogelijkheden.

