




Mindfulness voor je kids

David Dewulf ea







Lannoo

Een deel van de inhoudstafel




Etappe 1: Een raadselachtige ontmoeting

	Pol de trol neemt je mee op avontuur.....	
	Het perkament van Pol de Trol	
	De bel.....	
	Opdracht: Wat hoorde je?	
	Open de koffer en ontdek het 1 ^{ste} geheim...	





Etappe 2: Op zoek naar de schat

	Raadseltjes	
	Liggen en ademen	
	Zitten en ademen.....	
	De ademfocus.....	
	Een lastig moment.....	
	Pol de Trol ging er weer vandoor	
	Goede ademmomenten.....	
	Open de koffer en ontdek het 2 ^{de} geheim...	





Etappe 3: Een maaltijd met Pol de Trol

	Eten met Pol de Trol.....	
	Surprise	
	De zintuigen.....	
<input data-bbox="268 1639 311 1671" type="checkbox"/>	Opdracht: doe de broodtest.....	
<input data-bbox="268 1684 311 1715" type="checkbox"/>	Opdracht: aandacht.....	
	De bloemmeditatie.....	
	Open de koffer en ontdek het 3de geheim...	




Etappe 4 : Pieter leert zijn lichaam te ' bevrienden'

	De stem van mijn lichaam.....	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: Leer je lichaam kennen.....	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: Verken je lichaam.....	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: Wat werd je gewaar?.....	
	Ademen in je lichaam.....	
	Liggen en je lichaam voelen	
	Tetris	
	Open de koffer en ontdek het 4 ^{de} geheim....	





Etappe 5: Pieter gaat naar het meer

	Woeste golven.....	
	Krachten in jezelf	
	Zeepbellen	
	Zeepbelmeditatie.....	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: blij, bang, boos, verdrietig.....	
	Open de koffer en ontdek het 5 ^{de} geheim....	

Etappe 6: Jezelf accepteren zoals je bent







	Zwart	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: Dit is Jim, mijn nieuwe vriend	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: Oordelen	
	Vertwijfeling.....	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: goed en niet goed.....	
	Open de koffer en ontdek het 6 ^{de} geheim....	
	Het verhaal van Koning Arthur.....	

Etappe 7: Verdriet bij afscheid van een vriend






	Afscheid van een vriend	
	De dood in het hok	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: Verdriet.....	
	De otter	
	De ottermeditatie	

	Open de koffer en ontdek het 7 ^{de} geheim....	
--	---	--










Etappe 8: De steile klim op de berg

	De berg	
	De berg worden	
	Opdracht: Gewaar worden van de berg en de hemel	
	De hemel	
	De berg en de hemel	
	Gekke woorden	
	Open de koffer en ontdek het 8 ^{ste} geheim....	




Etappe 9: Pieter voelt angst





	Een bang hart.....	
	Opdracht: wat merk je bij angst?.....	
	Opdracht: Waarvoor ben jij bang?.....	
	Wat kan je doen bij angst?.....	
	Meditatie bij angst.....	
	Open de koffer en ontdek het 9 ^{de} geheim.....	

Etappe 10: Pieter wordt uitgelachen en wordt boos







	De kerkuil.....	
	De put van Gremly.....	
	Niet in de put vallen.....	
	In wie zijn put wil je niet vallen?.....	
	Verlegen en spijt.....	
	Hartenlief.....	
	Zo spreekt de gremlystem van Pieter.....	
	Zo spreekt de hartstem van Pieter.....	
	Meditatie met je emoties.....	
	Open de koffer en ontdek het 10 ^{de} geheim.....	

Etappe 11: Pieter zoekt raad bij hartenlief

	Pol De Trol.....	
	Eigen schuld, dikke bult.....	
	Pieter zijn zus.....	

<input type="checkbox"/>	Pieter zoekt raad bij hartenlief.....	
	Graaf jij ook putten.....	
	Opdracht:welke putten ga jij nu niet meer graven.....	
	Zou ik het doen?.....	
	Meditatie met boosheid.....	
	Open de koffer en ontdek het 11 ^{de} geheim.....	

Etappe 12: Pieter Leert keuzes te maken tussen zijn hartstem en gremlystem

	Twijfel.....	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: hoe is je stemming nu.....	
	Pol De Trol vertelt.....	
	Meditatie met gevoel en gedachten.....	
	Pieter stopt, ademt, luistert en kiest.....	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: gewaarworden van je gremlygedachten.....	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: gewaarworden van je hartenliefgedachten.....	
	Hartenlief vertelt het volgende.....	
<input type="checkbox"/>	Opdracht: welke stem spreekt?.....	
	Meditatie contact met de stilte.....	
	Open de koffer en ontdek het 12 ^{de} geheim.....	