

De Ontstress Express Bouw 1/2



Chill, relax en leun maar eens goed achterover; stap aan boord van de Ontstress Express en gooi alle drukte deze week eventjes overboord! De trein vertrekt en maakt een ontspannende reis vol met activiteiten waar je vast en zeker nieuwe energie van krijgt! Opgeladen arriveer je op het eindstation, klaar om er weer tegenaan te gaan.

Kom helemaal bij tijdens het **Handbadje**, ontstress met het maken van **Fidget spinners** en geniet van je eigen gemaakte **Smoothie bowl**. Leer hoe je een **Dromenvanger** of een **Stressbal** maakt, voel je zen tijdens **Yoga** en schenk een lekker kopje thee in tijdens de **High tea party**.

Wij wensen jullie een week toe vol rustgevende activiteiten die je batterij weer helemaal opladen!

We gaan express ontstressen in de Ontstress Express!

Chille groet van bouw 1/2,

Gaby, Hester, Isabel, Anna, Sarine, Amina, José, Koen en Margriet

Maandag 16 februari



High tea party

Een Engelse "High Tea" is een uitgebreide theeronde in de middag. Wij geven de lekkerste én leukste tips om jouw high-tea tot een groot succes te maken!



Fidget spinner

Ook zo gek van Fidget toys?! Maak dan nu je eigen variant uit deze makkelijke activiteiten. Binnen 10 minuten heb jij je zelfgemaakte Fidget spinner, spelen maar!

Dinsdag 17 februari



Dromenvangers

Gebruik je fantasie om je eigen dromenvanger te maken! Waar zou jij hem op willen hangen?



Handbadje

Zin om helemaal tot rust te komen? Maak dan een lekker handbadje en word mega zen. Je krijgt er ook nog eens zijdezachte handen van.

Woensdag 18 februari



Blotevoetenpad

Een blotevoetenpad is een wandelroute, die je loopt op je blote voeten. Doe je mee?



Mandala tekenen

Het woord Mandala betekent 'magische cirkel'. Het maken van een mandala brengt rust, harmonie en evenwicht. Ervaar het zelf maar! Hier word je zen van.



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken

De Ontstress Express Bouw 1/2



Donderdag 19 februari



Verfkunst op muziek

We dansen erop los en doen dat op een hele kunstzinnige manier. Met wat verf onder onze voeten gaan we lekker kliederen! Welke coole moves laat jij zien?



Pink power smoothie bowl

Heb je wel eens een smoothie bowl gemaakt?! Dit is een smoothie wat in een kommetje zit, in plaats van in een glas. Lekker én vol vitamines. Powerrrr!

Vrijdag 20 februari



Stressballen maken

Geen stress meer met je zelfgemaakte stressbal.

We maken de stressballen met ballonnen gevuld met rijst of bloem. Daarna mag je de stressbal versieren met een leuk gezichtje of misschien wel gekke haren.



Externe aanbieder: Kinderyoga

Yoga lessen van +/- 30 minuten waarin het bewust bewegen en plezier centraal staat.



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken