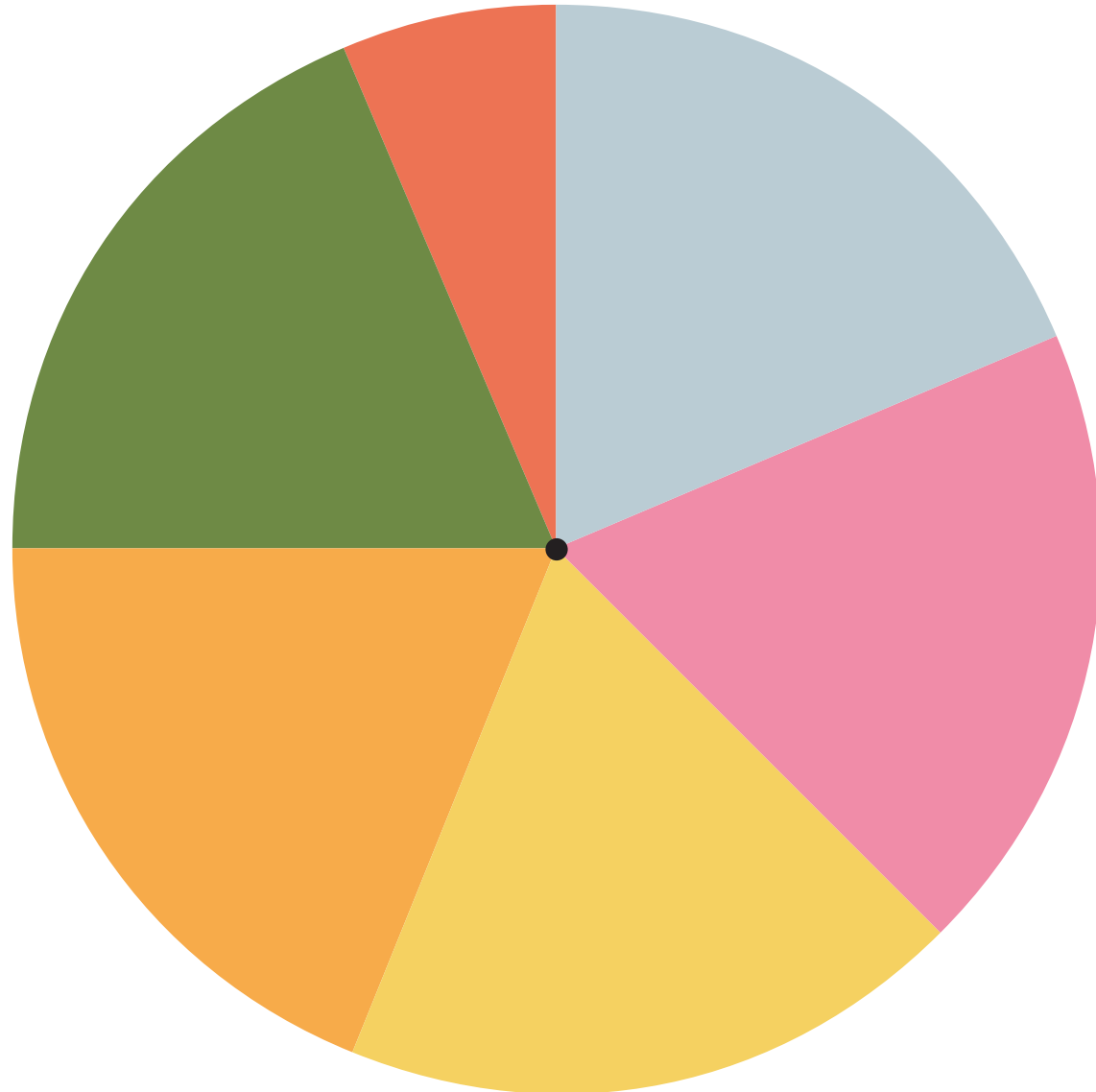


# ENGERGIETWISTER





# **ENERGIEGEVERS**



**DANSEN**



**REK- EN STREKOEFFENINGEN DOEN**



**SPORTEN**

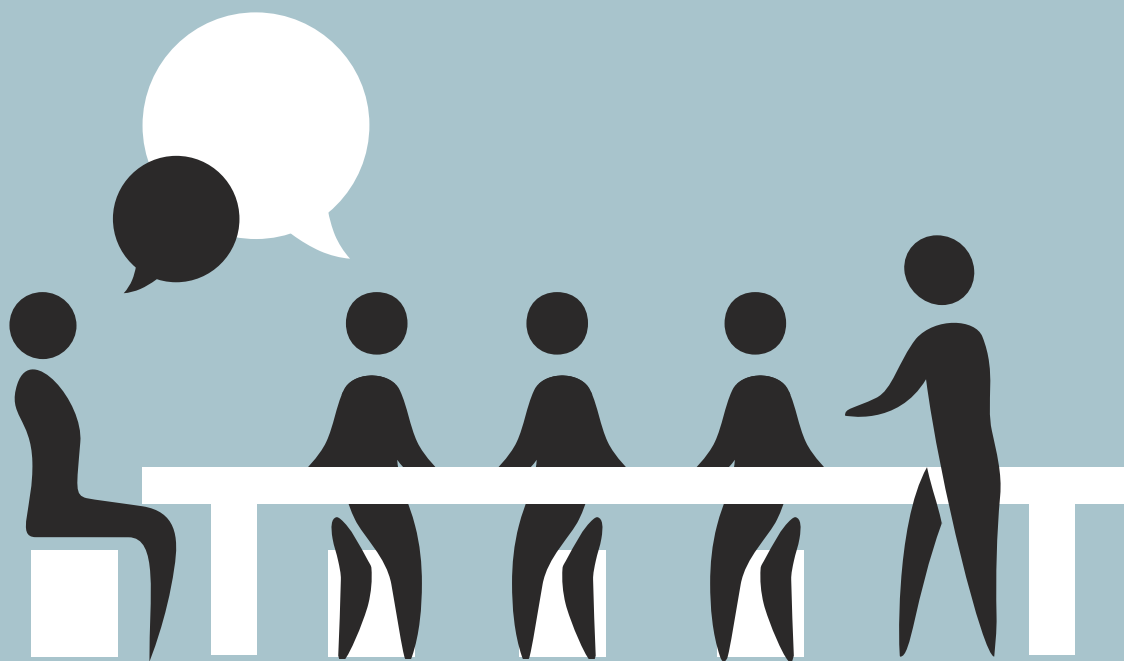


**WANDELEN**



**FIETSEN**

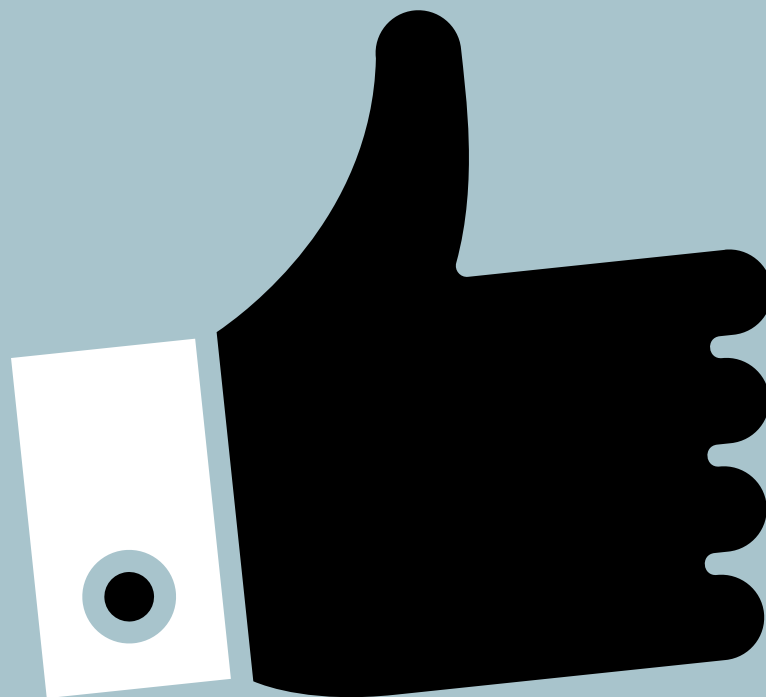




## TIJD MET FAMILIE DOORBRENGEN



## ACTIVITEIT MET VRIENDEN



**IEMAND EEN COMPLIMENT GEVEN**

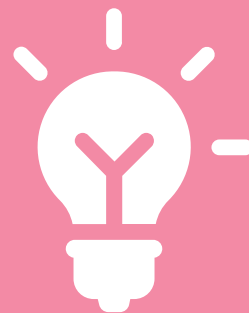


**EEN BABEL DOEN**



**IEMAND HELPEN**





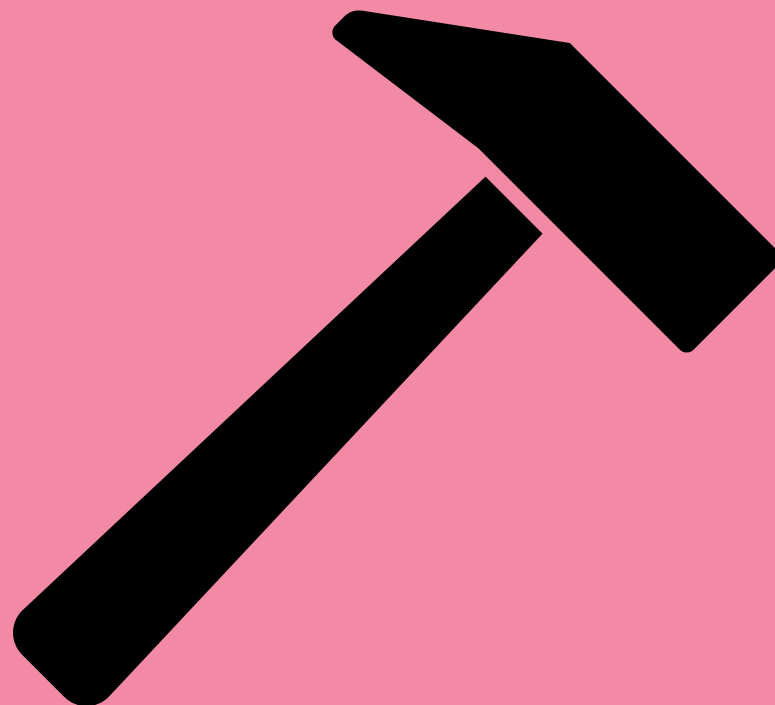
**IETS NIEUW LEREN**



**MUZIEK**



**EEN HOBBY DOEN**



**IETS MAKEN**



# TEKENEN OF SCHILDEREN





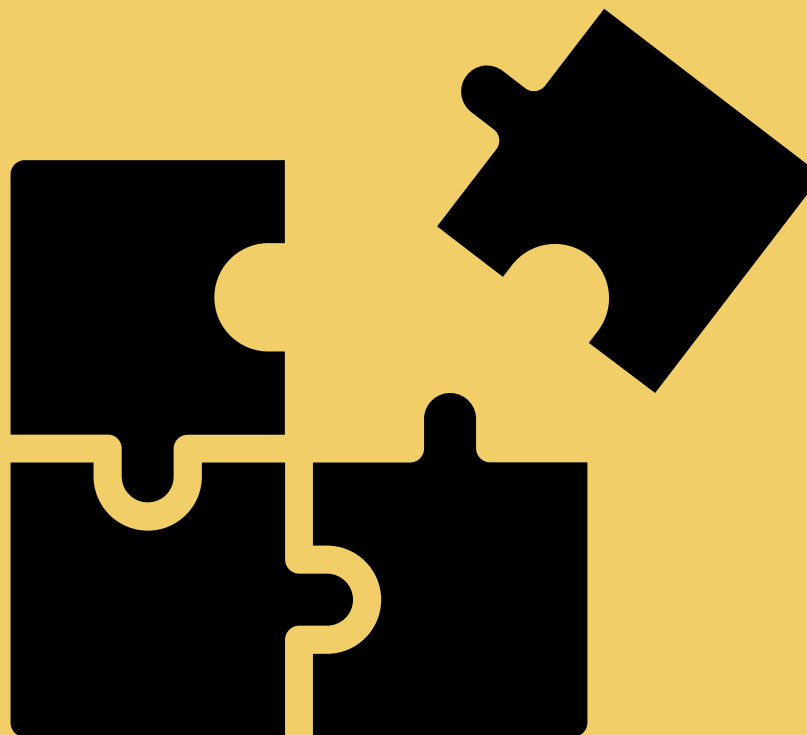
**IN DE NATUUR ZIJN**



**LEZEN**



**EEN BAD/DOUCHE NEMEN**



**PUZZELLEN/EEN SPEL SPELEN**



**ZZZ**

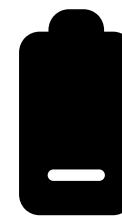


**SLAPEN OF EEN DUTJE DOEN**

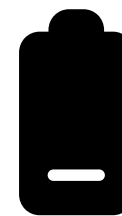




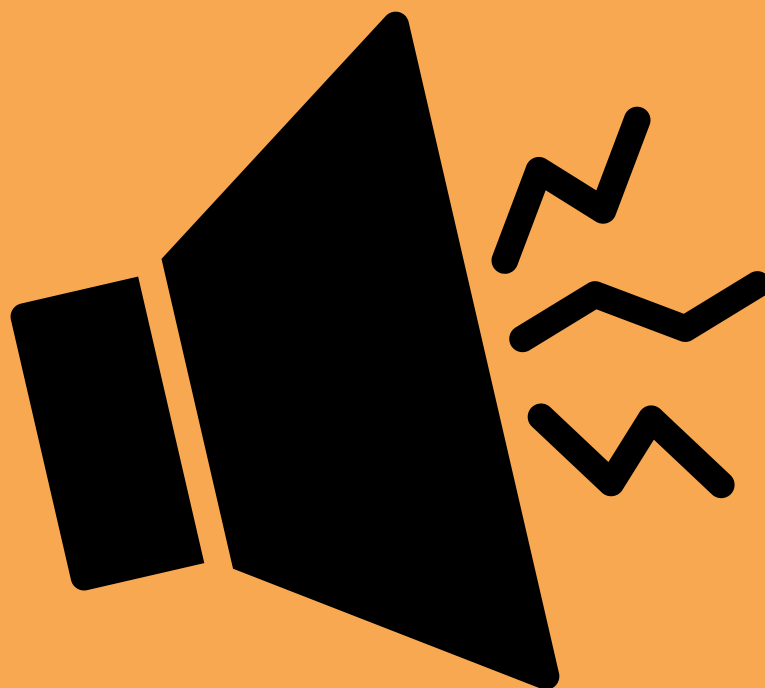
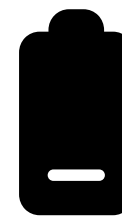
# **ENERGIEVRETERS**



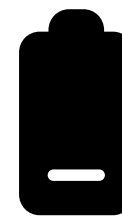
**PIEKEREN/JE ZORGEN MAKEN**



# NEGATIEVE GEDACHTEN OVER JEZELF



**TE VEEL PRIKKELS (DRUKTE, LAWAAI, ROMMEL, ...)**



**WEINIG STEUN IN JE OMGEVING**





## ENERGIEBOOSTERS



### SAMEN LACHEN

Iedereen lacht gedurende een minuut zo hard en luid mogelijk (maakt niet uit of het echt is).



### SUPERHELDENHOUDING

Iedereen staat recht en doet een superheldenhouding gedurende 10 seconden.



### ADEM IN, ADEM UIT

Iedereen sluit de ogen en focust gedurende een minuut alleen maar op hun ademhaling.



### REK EN STREK

Iedereen doet om de beurt een rek- of strekoefening voor, iedereen doet de oefening mee..



### POSITIEVE WOORDENREGEN

Iedereen zegt om de beurt een positief woord dat hen een goed gevoel geeft (bv. 'zon'). Blijf het rondje verder doen tot iemand vastloopt. Wie vastloopt, valt eruit. Doe verder tot er één iemand overblijft.



### STOPDANS

Zet vrolijke muziek op. Iedereen mag vrij bewegen op de muziek (dansen, wandelen, eens zot doen). Wanneer de muziek stopt, moet iedereen bevriezen als een standbeeld. Wie nog beweegt, valt af en mag aanmoedigen.



**HAHA**



**HAHA**

**SAMEN LACHEN**



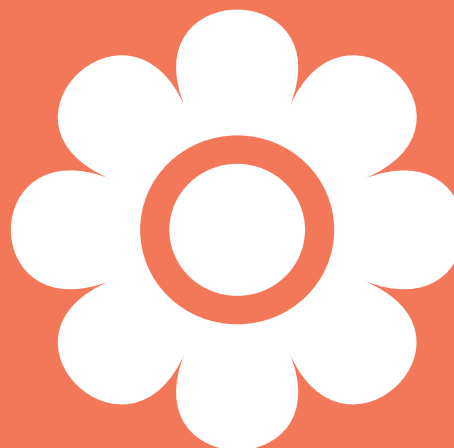
# SUPERHELDENHOUDING



**ADEM IN, ADEM UIT**



**REK EN STREK**



# POSITIEVE WOORDENREGEN



**STOPDANS**