

# MISSIE MINDFULNESS OPDRACHTENKAARTJES



Let op het gevoel van je voeten die de grond raken bij elke stap.



Voel de beweging van je armen terwijl je stapt.



Richt je aandacht op je ademhaling.



Voel hoe de lucht je huid raakt.



Kijk enkel naar kleuren. Welke springen eruit?



Let op schaduwen op de grond of op muren.



Kijk naar ronde vormen die je tegenkomt.



Let op de vogels die je ziet of hoort.



Kijk naar alle groene dingen die je tegenkomt.





Bestudeer het voetpad of de grond  
waar je op loopt.



Merk alles op dat beweegt.



Let op de geluiden van de  
natuur om je heen.



Let op de geluiden  
van het verkeer.



Let op alle rechte  
lijnen die je ziet.



Let op geur. Wat ruik je onderweg?  
Verandert het?



Let op het geluid van de  
mensen om je heen.



Merk alles op dat groeit  
(bomen, planten, bloemen).



Voel de lucht die je inademt.





Let op donkergekleurde dingen.



Focus op sporen die anderen achterlieten  
(voetafdrukken, fietsen, graffiti, afval, ...).

