

Circuit beschermende activiteiten (thuisopdracht)

Activiteit	Rustig / ervaring	Onrustig / ervaring
2 minuten met je ogen dicht zitten en concentreren op: muziek / ademhaling / tellen		
Muntje tussen vingers verplaatsen.		
Op en afstappen op de onderste traprede.		
Opgedorde sokken in een schoen gooien.		
Breïnbrekers		
Iemand bellen 2 min		
tekenen / kleuren		

