**Waar en wanneer mediteren – thuis en in de klas?**

**Mediteren is als diep vanbinnen in jezelf kracht tanken.**

 **Waar kan jij gemakkelijk stil worden?**

 🔿klas 🔿thuis (mama/papa) 🔿bij oma / opa 🔿tuin 🔿jouw kamer 🔿 ...

 **Wanneer kan jij gemakkelijk stil worden?**

 🔿’s morgens 🔿’s avonds 🔿………………….…….

 ** Hoe kan jij best mediteren?**

🔿zittend op een stoel 🔿in kleermakerszit 🔿op je knieën 🔿……………

 **Wat heb jij nodig om stil te worden?** ……………………………………………………………………….…

**Die innerlijke kracht in mij,**

**wil ik gebruiken om gelukkig te worden**

**en om anderen gelukkig te maken.**

**Wie wil jij gelukkig kunnen maken?**

 🔿……………….. 🔿……………….. 🔿………………..