

## Voorbeeld-les Flamingo-club



**Een druk hoofd? Een moe gevoel na een schooldag?  
Hoe kan je leren loskomen van de drukte en prikkels van het dagelijks  
leven op school?**

**Om je een idee te geven hoe dat bij de Flamingo-club gaat, neem ik jullie  
mee in een les met het thema 'strand'.**

***Uit het muziekboxje klinken geluiden van de zee. De zon schijnt, natuurlijk.  
De strandmatjes liggen in een cirkel om een 'schateiland.'  
De klankschaal staat erop.***

**Het geluid van de klankschaal geeft steeds een nieuwe aanwijzing!**

**Ping!...We dansen omdat we zo blij zijn dat we naar het strand gaan. Zingen mag ook!  
Hoe gaan we naar het strand? Op de fiets? Liggend op ons matje fietsen we hard en  
zacht, maken we tandems met elkaar. We woelen met onze handen door het zand,  
graven kuilen, maken bergen. We vinden schelpen, die nemen we mee! Hier kunnen we  
later een knutsel mee maken.**

**Ping!...Het zand is heet. Hoe loop je over heet zand, snel, langzaam, op je tenen? Er zijn  
zoveel manieren om over heet zand te lopen! Daar word je loom van...**

**Ping!...Gelukkig, onze matjes liggen er nog. Even zonnebaden. Doe je ogen maar dicht  
en luister naar een verhaal over een zeester.**

**Ping!...We lopen als een krab, zwemmen als een haai, rollen als een zeehond en  
eindigen in het koele water als een surfer. Wat staan we daar stoer te zijn!**

**Ping!...Heerlijk afgekoeld huppelen we over het strand weer naar onze matjes en drogen  
ons af: met onze zachte vuisten kloppen we over onze armen en benen totdat ze  
tintelen.**

**Ping!...Dorst! We voelen de eerste slok koud water door onze mond via de keel naar  
beneden in onze maag glijden. Wat een bijzonder gevoel is dat.**

**Ping!...Als afsluiting van de les mag je allemaal een tikje op de klankschaal geven en  
zeggen wat je vond van de les.**

**In een les komen verhalen, kinderyoga, ademhaling, hersengym, mindfulness en nog  
veel meer aan bod, waardoor de kinderen steeds meer gereedschappen krijgen om te  
ontspannen en bewuster in het 'nu' te leven.**

