

Wonder wandeling Instructie

Dit werkblad is ontworpen met de website [Freepik](#)

Vandaag ga je een wonder wandeling doen. Dit is niet zomaar een wandeling, maar een tocht waarin we op zoek gaan naar dingen die ons verbazen en blij maken. We gaan de wereld om ons heen met frisse ogen bekijken. Laten we beginnen!

Onthoudt, er is geen haast! Een wonder wandeling gaat niet over snel lopen of een bestemming bereiken, maar over het genieten van alles wat je onderweg tegenkomt. Neem de tijd om te kijken, te luisteren en te voelen.

1: Bedenk eerst waar je een wonder wandeling wilt maken. Dit kan in een park zijn, een bos, een tuin, of zelfs gewoon in je buurt. Overall om je heen zijn dingen te vinden die mooi zijn, als je maar goed kijkt!

2: Neem voordat je op pad gaat even de tijd om diep adem te halen. Adem rustig in door je neus, en adem langzaam uit door je mond. Doe dit een paar keer. Dit helpt je om te ontspannen en je voor te bereiden op je wandeling.

3: Nu kan je gaan lopen. Loop tenminste 10 minuten rond, en geniet er van om de wereld eens met andere ogen te bekijken. Kijk terwijl je loopt heel goed om je heen. Probeer dingen op te merken die je normaal misschien over het hoofd ziet. Misschien zie je een bijzonder patroon in de wolken, een insect dat druk bezig is, of de manier waarop het zonlicht door de bladeren valt. Misschien zie je wel plantjes die er hetzelfde uitzien als je plantjes die in jouw potje groeien. Kijk naar alles met nieuwsgierige ogen, alsof je het voor de eerste keer ziet.

4: Tijdens een wonder wandeling gebruik je niet alleen je ogen, maar ook je andere zintuigen. Luister goed naar de geluiden om je heen: de wind die door de bomen waait, vogels die zingen, of het geluid van je voetstappen op de grond. Ruik de bloemen, voel het gras tussen je vingers, of raak een boom aan.

5. Sta stil bij de dingen die je mooi of bijzonder vindt. Misschien zie je iets kleins dat je aandacht trekt. Vraag jezelf: "Waarom vind ik dit zo mooi of bijzonder?" Geniet van het gevoel van verwondering en bewondering.

Veel plezier!

