



VISUEEL DAGDROMEN: "HET EILAND VAN MIJ"

Activiteit

1. Neem een vel papier en gekleurde tekenpotloden. (Heb je slechts één pen volstaat dat ook 😊).
2. Teken de omtrek van een fictief eiland (of gebruik de meegezonden omtrek).
3. Vul je eigen eiland.

Zijn er huizen? Is er natuur, een mooie waterval? Staan er objecten? Zijn er mensen op jouw eiland, zo ja, wie? Zie je symbolen, zoals verkeersborden of logo's van bedrijven? Etc.

4. Waar is het rustig, waar bruist het?
5. Klaar? Dan gaan we naar de reflectieve vragen.

Reflectieve vragen:

- Wat valt je op aan je eiland?
- Waar voel je je het meest thuis, en waarom?
- Zijn er delen van het eiland die je verrassen of misschien leeg gebleven zijn?
- Hoe weerspiegelt dit eiland je huidige leven of verlangens?

Bij Rous & U draait het om creativiteit met diepgang. Ontdekken wat er in jou leeft, spelen met vorm én betekenis.

Deze gratis set met inspirerende werkvormen is om thuis alvast in de stemming te komen

Oefeningen die je aan het denken zetten én laten voelen. Perfect als opwarmertje voor een workshop, groepsuitje of gewoon als cadeautje aan jezelf.

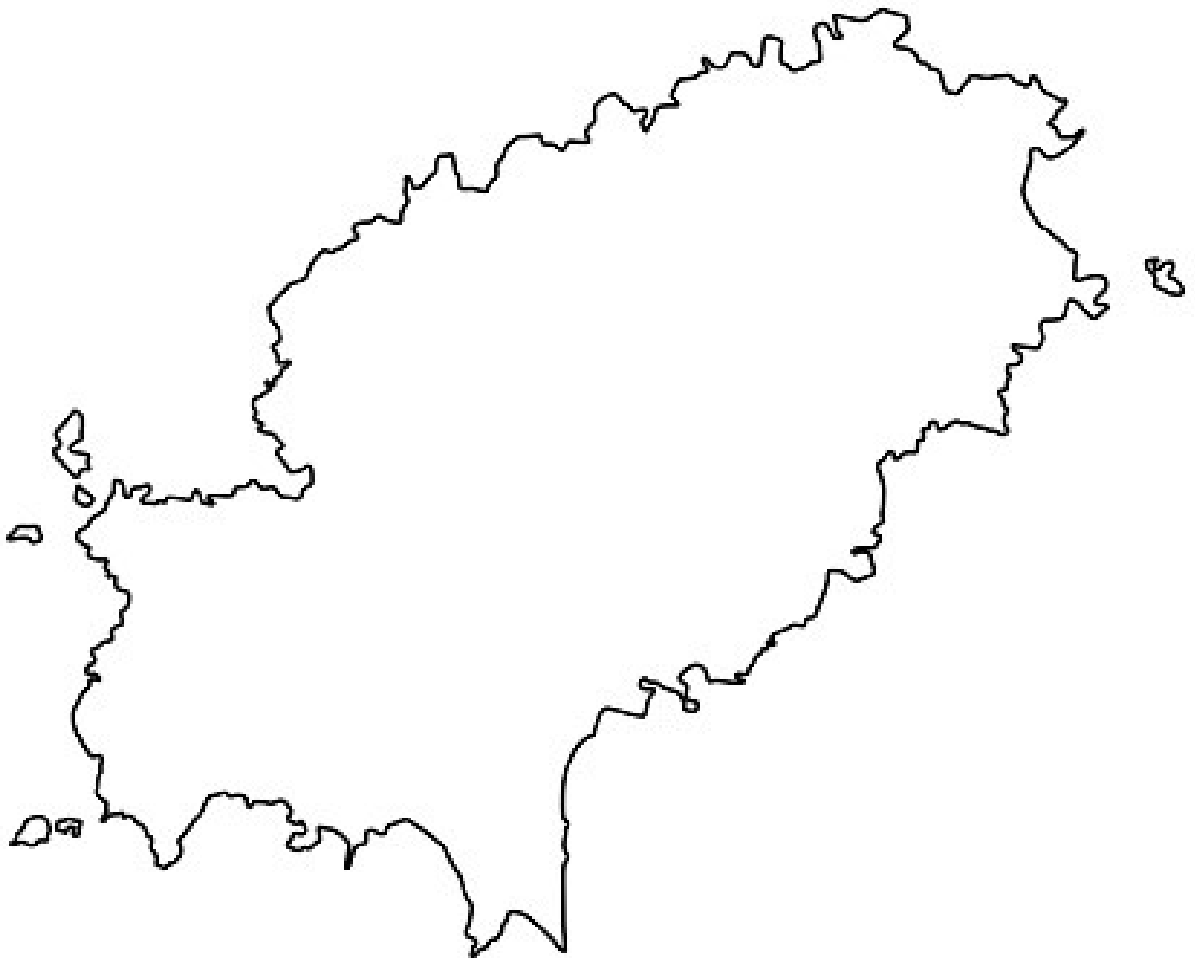
ROUS & U
Vinkebuurt 34,
Zwammerdam (gem.
Alphen a/d Rijn)

06-5103 7491

www.rousnu.nl



GEEFT U DIT CADEAU, VEEL PLEZIER!



Omtrek van een eiland. Vul jij dit in?



GEEFT U DIT CADEAU, VEEL PLEZIER!