

De wonderen wereld van Stenen

Elke keer als ik ga wandelen raap ik een steen op. Ondertussen heb ik al een aardige verzameling. Tijdens het wandelen kan het een plezierige en meditatieve speurtocht zijn om met stenen bezig te zijn. Neem bijvoorbeeld de eerste steen die je opraapt als thema (groot, klein, rond, plat, met streepje, met stippen etc.). Verzamel tijdens je wandeling nog minimaal 3 stenen in dit thema. Hierbij oefenen je met vaardigheden als geduld, concentratie en doorzetten. Tevens is het een goede activiteit wanneer je je verveelt of juist wanneer je hoofd vol zit met gedachten. Je leert je te focussen en door te zetten wanneer je je steen met het betreffende thema niet kan vinden.

Heb jij een mooie verzameling en wil je deze met ons delen? Stuur deze dan naar ons op en wie weet verschijnt jouw foto in een volgende nieuwsbrief. Wat voor figuren kan jij maken met stenen?

Geduld en creativiteit gewenst van Jolien, activiteitentherapeut.

Je kunt met deze stenen mandala's of andere figuren maken zoals op de foto's:

