

Aandachtsbingo

Kleur een rondje wanneer je de opdracht hebt gedaan. Een rij vol is al bingo — het hele blad hoeft niet. Werkt goed tijdens een wandeling of op een regenachtige middag.

BUITEN OF BINNEN • IN JE EIGEN TEMPO

Zoek iets dat zachter is dan je wang 	Luister of je een vogel hoort 	Ruik aan iets groens 	Voel of de grond koud of warm is 
Zoek drie dingen met dezelfde kleur 	Adem één keer heel langzaam uit 	Kijk hoe lang je een wolk kunt volgen 	Zoek iets dat glimt 
Doe je ogen dicht en tel wat je hoort 	Loop tien stappen zonder geluid 	Zoek iets dat kriebelt 	Kijk naar je handen alsof je ze niet kent 
Zoek iets dat ouder is dan jij 	Voel je hartslag in je borst 	Zoek een geur die je fijn vindt 	Sta één minuut helemaal stil 