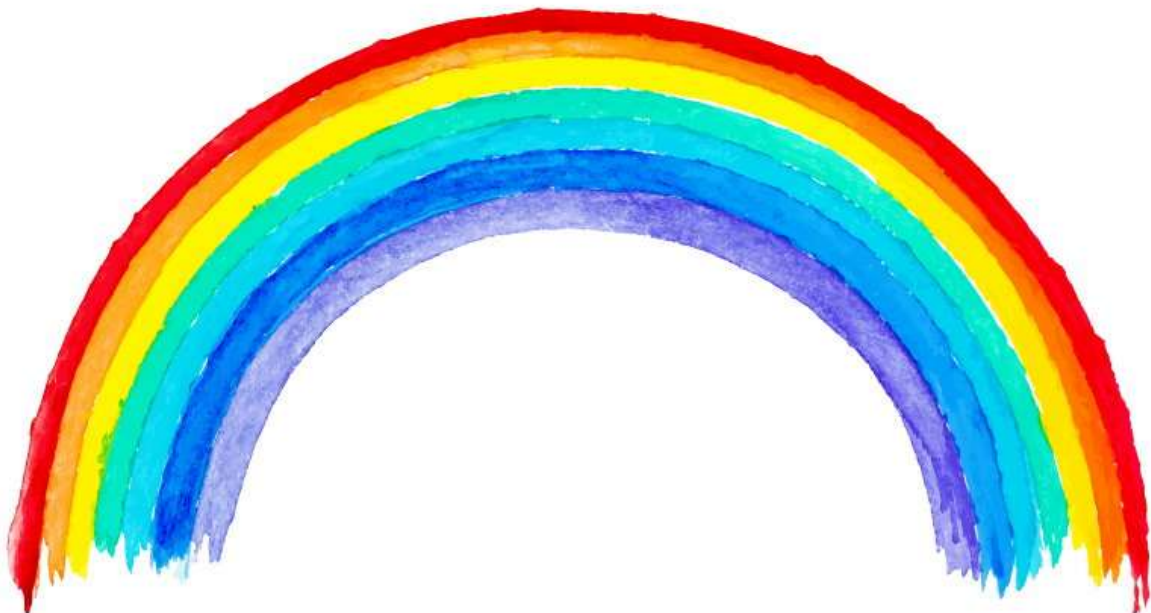


## Yoga oefening de regenboog

Dit verhaal kan je wellicht helpen om een positief gevoel op te roepen, te ontspannen en je hoofd leeg te maken. Vraag of iemand je dit verhaal voorleest.

### De regenboog

Ga op een fijne plek zitten of liggen. Zorg ervoor dat je het niet koud hebt en je kunt ontspannen. Adem een aantal keer diep in naar je buik en doe je ogen dicht. Stel je voor dat je aan de voet van een prachtige regenboog staat. Je ziet veel verschillende kleuren in de regenboog: allerlei tinten rood, oranje, geel, groen, blauw en paars. Je hebt nog nooit zo'n schitterende heldere regenboog gezien. Alleen al door ernaar te kijken, krijg je een blij en opgewekt gevoel. Je kunt het begin duidelijk zien, dus je besluit erin te klimmen. Hij is gemaakt van duizenden en duizenden piepkleine gekleurde lichtjes. Terwijl je voorzichtig, stapje voor stapje, omhoogklimt, word je steeds blijer en enthousiaster en nieuwsgieriger. Waar gaat de regenboog heen? Je komt bovenaan en kunt kilometers en kilometers ver kijken. Je hebt een prachtig uitzicht. Wat zie je allemaal? Blijf daar maar een poosje zitten en geniet ervan zo lang je wilt. Vervolgens besluit je dat je langs de andere kant van de regenboog omlaag wilt glijden. Wat een lekker gevoel is dat! Je glijdt over de langste glijbaan ter wereld. Uiteindelijk land je aan de andere kant. Wat zie je daar? Heb je de pot met goud gevonden? Wat zie je, hoor je, ruik je, voel je en proef je? Geniet maar een poosje van die wereld aan het einde van de regenboog. Als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.



Feel Good Kindercoaching