



Mindfulness

Ik vond het leuk wat ik allemaal geleerd had.
Ik vond het leuk om op de schaal te slaan.
Ik heb geleerd: om bij mijn adem te blijven, in en uit ademen en ik heb geleerd van het anker woordje.
En we hebben een schaal gekregen en we kregen rozijnen en we kregen de laatste les geluk steentjes.
Ik was zo blij dat wij leuke dingen kregen.
Was mindfulness maar niet afgelopen, het was zo leuk.
Wij hadden verschillende lessen bijvoorbeeld: zoals mindfulness eten en luisteren ademhalen en nog meer leuke dingen.

En ik vond juffrouw May lief en aardig
En die kon goed les geven
Einde Beyza groep 6

