



1 Vul het kruiswoordraadsel in.

**horizontaal**

Kies uit: onrust – bezinning – meditatie – adempauze – wierookstaafje – herademen

2 een korte tijd om uit te rusten

4 geen rust

6 een stokje dat

een lekkere geur

geeft als je het aansteekt

7 opgelucht ademen als

de spanning voorbij is

8 het heel rustig en helder nadenken

9 een manier om je te concentreren

op wat je denkt en voelt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

**verticaal**

Kies uit: rustgevend – yoga – mediteren

1 je heel sterk concentreren op wat je denkt en voelt

3 oefeningen met ademen, meditatie en concentratie

5 waar je rustig van wordt

Van de letters in de gekleurde vakjes kun je een woord maken. Het begint met g en het eindigt op heid.

Het woord is: \_\_\_\_\_

2 Schrijf onder elk plaatje wat deze persoon aan het doen is.

