

Dikke wangen

WANGEN

Zeg: 'Maak je wangen dik, kijk zo....., alsof je een vis bent en dan blaas alle lucht er weer uit!' We doen het samen, jij een vis en ik een vis.' (je kunt eventueel als een vis door de ruimte zwemmen)

Doe vooral mee, dat activeert connectie en plezier.



WAAROM HET WERKT?

Proprioceptie is cruciaal voor motorische controle en balans in het dagelijks leven en bij sportactiviteiten. Het helpt bij het loslaten van spanning en het gevoel van rust weer te activeren.



The most needed skill is the ability to self-soothe and take responsibility for your own emotional regulation