

## ❖ Even pauze nemen

Wie een stevige wandeling maakt, moet ook even tijd maken om te pauzeren. Even genieten van de natuur in al zijn facetten, kijk eens rond jou, luister eens naar wat je hoort, snuif de geur van het bos op, voel aan de natuurelementen, proef eens een noot, bes, vrucht,...



Maak een tekening, boodschap, tafereel met natuurelementen.

Deze kan eventueel blijven liggen om de volgende wandelaar ook een goed gevoel mee te geven







Leuk ideetje voor thuis:

Neem enkele natuurelementen mee naar huis en ga er met experimenteren. Je kan er met schilderen, over tekenen, na tekenen, laten drogen, klei maken van kruiden, nootjes planten, ....



**Veel plezier!!!**