**Enkele reacties van de zesdeklassers bij juf Ingrid die net gestart zijn met ‘De Kracht van de Stilte’.**

Ik voel me heel rustig. Je hoort je ademhaling, je hart dat bonkt.  Het is zalig om er naar te luisteren. Je vergeet je zorgen en dat is heel fijn.   \* Ik kreeg trillingen in mijn benen van de rust.   \* Rustig in mezelf.   \* Een rustig gevoel, een raar gevoel, een goed gevoel. Ik wil dat nog doen.   \* Ik vond me heel ontspannen, maar als ik m’n ogen open doe, wordt ik duizelig: ik dacht dat ik van een grote berg viel.   \* Ik werd er heel rustig van en het was aangenaam. Ik zou dat nog willen doen omdat het me rustig maakt om te beginnen als dag (school).     \* Ik had het gevoel dat ik aan het slapen was omdat het heel rustig was.   \* Een heel rustig gevoel, alsof ik ergens anders ben.   \* Toen ik m’n ogen weer open deed, was mijn beeld een beetje wazig en alles leek anders. Ik zou dit nog eens doen om rustig te worden en te kalmeren en om minder leuke dingen te vergeten en opnieuw te beginnen.   \* Het was heel rustig, je kon bijna in slaap vallen.   \* Ik word er heel rustig van en blij van.  Het was ook moeilijk voor de aandacht.   \* Rust, ongewoon, moeilijk, speciaal. Ik vond het moeilijk om mijn gedachten erbij te houden.   \* Heeeeel  rustgevend.  Ik hoorde mijn hart hard kloppen.  En stil.   \* Ik kwam tot rust.   \* Ik word rustig. Het is leuk om de dag te starten.    \* Ik word er heel rustig van en het ontspant me. Dit wil ik nog doen !

april 2015 Sint-Niklaas.