Hallo,

Ik gebruik regelmatig het stiltemoment op het einde van een les als rustmoment.

De leerlingen kunnen dan na een actieve les terug even tot rust komen.

Ik vraag dan om in een kring in kleermakerszit te gaan zitten en dan geef ik verschillende opdrachten.

1. Zitten met ogen open en ze moeten gefocust blijven op 1 punt, dan probeer ik ze af te leiden. (\*)
2. Idem, maar met ogen toe. (\*)

(\*) zie de twee stilte-oefeningen in het **boek ‘De Kracht van de Stilte’** p. 11

[www.dekrachtvandestilte.be/boek](http://www.dekrachtvandestilte.be/boek)

Af en toe doe ik deze twee stilte-oefeningen op hele rustige muziek.

1. één minuut tellen in je hoofd en wanneer je denkt dat de minuut om is ga je rechtstaan.

**De kinderen genieten echt van deze stilte en vragen de volgende lessen zelf naar een stiltemoment.**

Grts, meester Pieter (leermeester L.O. lagere school)