

TIPS – LAAT ONS EEN BLOEM

Breng een bloemetje mee!

Voorzie een boeketje (echte of valse) bloemen dat lekker ruikt! Als de geur niet sterk genoeg is, kan je altijd wat parfum gebruiken. Geef iedere deelnemer een bloemetje en nodig hen uit om er goed aan te ruiken.

Op die manier gaan ze een diepere ademhaling toepassen.

Laat de bloemen bewegen!

Tijdens het zingen kan je ook vragen aan de bewoners om de bloemen (als ze stevig genoeg zijn) te laten bewegen op de muziek (vb. zwaaien van links naar rechts). De bewegingen zullen sfeer scheppen, maar ook de stemmen lossen maken.