



Mini Labyrint

• Benodigdheden

Zoek online naar afbeeldingen van “chartres labyrint”. Print de duidelijkste die je kunt vinden.

• Voorbereiding

Zoek een rustig plekje waar je deze activiteit kunt doen.

• Instructies

Een labyrint kan ons helpen stil te zijn in een drukke wereld/ druk huis. Zet je vinger bij de start en volg langzaam het pad naar het midden van het labyrint. Laat terwijl je dit doet je gedachten dwalen, of denk aan mensen van wie je houdt of wees dankbaar voor de goede dingen in je leven.

Pauzeer even in het midden en volg het pad dan weer terug naar buiten. Praat met God of anderen over je gedachten als je dat wilt.