



# Een gat in de lucht

## • Benodigdheden

Trampoline of kussens

## • Voorbereiding

Zoek een veilig plekje waar je enthousiast op en neer kunt springen.

## • Instructies

Denk aan iets of iemand waar je ontzettend blij van wordt ... of iets of iemand waar je dankbaar voor bent.

Spring een gat in de lucht!

Zeg (of roep!) de dingen waar je blij en dankbaar over bent terwijl je op en neer springt.