

## VERBINDENDE WANDELING MET VOLWASSENEN (VAN 2 TOT ...)

Verbinding ontstaat wanneer we ons gezien, gehoord & gewaardeerd voelen, dus DAT is wat jullie gaan doen ;) – ZIEN, LUISTEREN EN ERKENNEN met een gekende “serieuze speelse” knipoog!

De volgorde waarin je de opdrachten uitvoert, doet er niet toe – dus volg maar gewoon jullie flow!

### DE KRACHT VAN STILTE

Geef het wandelgezelschap de opdracht om de start van de wandeling (5 – 10 min) in stilte te beginnen. Dàt betekent voor velen van ons tegen hun natuur in niet direct mogen beginnen tetteren ;) EN DUS tijd nemen om gewoon effe te ZIJN met elkaar.

 *Als een aantal weinig ervaring hebben met ‘zwijgen’ geef hen dan de opdracht om te focussen op de zintuigen maw vul de eerste 5 minuten door je OGEN de kost te geven en je te concentreren op wat je allemaal ziet, te RUIKEN, te VOELLEN maw neem een blaadje, gras, mos een bloem vast en voel OF concentreer je op alle natuurlijke geluiden die je waarneemt.*

### WIE IS HET?

Het wandelgezelschap speelt het spelletje “wie is het”. Diegene die moet geraden worden, is uiteraard telkens iemand van de groep. (indien je slechts met 2 bent, dan gaat het antwoord telkens over de andere. Daag jullie dan uit door elke aanvulling telkens 2x te doen).

- Diegene die we zoeken is een krak in ...
- Als ik deze persoon in 3 woorden zou omschrijven zijn dit: 1,2,3 ...WIE IS HET?
- Dit talent van mij nl: (bijv. zelfzekerheid)... zou deze persoon kunnen gebruiken – WIE IS HET?

### NATUURLIJK SYMBOOL

1. Ga op een rij staan
2. Diegene links van je is de persoon waarvoor jij een symbool gaat zoeken
3. Zoek nu een symbool = een natuurlijk element (blaadje, bloem, steen, hout, ...) dat je aan deze persoon doet denken (OPGELET: tracht niet te redeneren of te analyseren dus niet vanuit je hoofd: bijv Ah de Koen is altijd druk, weinig emotie, ... neen schakel al die gedachten uit! Wat wél? Vooral intuïtief, gevoelsmatig rondkijken en het voorwerp te nemen als uw systeem zegt: ‘jah’ da’s de Koen ;)!
4. Kom samen, ga in een kring staan en vertel welk symbool je voor wie hebt en vooral waarom ;)! Deel eventueel ook hoe je de opdracht hebt ervaren.

### ZOEK DE FOUT

Spelen, lachen verbindt ... we doen het te weinig dit is nochtans goed voor de productie van onze boost-hormonen (endorfine, serotonin en dopamine). Tijd dus voor een spelletje!

1. er loopt telkens 1 iemand vòòr de groep. De wandelaars erachter nemen de tijd om 1 object of kledingstuk te veranderen (bijvoorbeeld: 2 mensen wisselen van jas of iemand anders gaat de handtas dragen van ...)
1. wanneer klaar roepen ze in koor ‘draai je maar om!’
2. deze persoon krijgt 1 minuut de tijd om de fout te zoeken
3. laat ieder om beurten vooraan lopen en zoeken

## DE KRACHT VAN DELEN

We blijven nog te gemakkelijk aan de oppervlakte als we met elkaar in gesprek gaan, soms hebben we een duwtje in de rug nodig om het eens écht over onszelf in relatie tot het leven te hebben. Durf te openen!

Loop per twee. Elk duo krijgt een vraag die ze aan elkaar beantwoorden. Na 1 – 2 minuten, wissel je van wandelpartner en krijg je een nieuwe vraag. Mogelijke vragen (maar bedenk er zeker zelf!).

- Welke gebeurtenis/thema heeft jou afgelopen maand best wat bezig gehouden en waarom?
- Vertel me één ding wat ik nog niet weet van jou.
- Moesten we 1 jaar vooruit kunnen kijken, wat hoop je dat er dan anders zal zijn?
- Welke karaktertrek van jezelf zou je graag veranderen en waarom?
- Welke gebeurtenis in je leven heeft jou het meest beïnvloed en op welke manier dan?
- Wat van jou brengt anderen aan het lachen (of waar (wat van jou) worden wel eens grapjes om gemaakt?)
- ...



*nog meer van dit? check onze website: [www.serieuzeneuzen.be](http://www.serieuzeneuzen.be)*