

BEAUTY EN WATERPRET- DANK JE WEL

Dit werkboekje staat in het teken van dank je wel zeggen. Want wist je dat het daar zo'n beetje mee begint? Weet je wat, we leren je nog even op de valreep wat leuke dingen over de yoga.

YOGA SUTRA'S

In de yogawereld hebben we een soort van 10 geboden. Zaken die we wel of niet doen. Zo is een van de dingen die wij deze afgelopen 5 weken hebben uitgedragen, het 'ik ben er voor jou'-principe. We helpen elkaar, we zijn er voor elkaar. We helpen je met bewegen en creatief zijn en emoties uiten. Van een luisterend oor, tot een zelfgemaakt cadeau, van heerlijke recepten tot een mooie kleurplaat.

Het belangrijkste wat we dagelijks zagen was ieder schermpje met een mooi gezicht. Lieve kinderen en leuke beren of knuffels die meededen. Mama's en papa's die hielpen met de computer of I-pad om te zorgen dat jij even mee mocht ontspannen met ons.

Wat zijn wij dankbaar en trots dat het ons is gelukt. In 5 weken tijd hebben we hierdoor een mooi begin gemaakt met onze website. We hebben jou laten zien hoe je yoga kan doen en we hebben vooral veel pret gehad! Zonder jullie zouden de afgelopen 5 weken maar saai zijn geweest, dus echt een dikke



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

BEAUTY EN WATERPRET-♥STIKKE VEEL PRET!

Ons thema voor deze laatste dag is water en zee en wellness. Zo'n laatste dag van de vakantie willen we echt genieten.

Hierbij wat tips hoe je dat vandaag kan doen:

1. Een zee van hartjes: teken en kleur veel hartjes en geef aan iedereen in de straat of in je huis of ... een hartje. Dat kan tijdens de lockdown natuurlijk enkel via de brievenbus of online. Je kan ook met stoepkrijt mooie hartjes tekenen voor bijvoorbeeld de postbode die passeert! Verzin maar iets leuks en wedden dat de mensen die de hartjes zien, heel fijn het weekend in gaan? Natuurlijk kun je in de hartjes ook een mooie tekst of een tekening maken schrijven.
2. Zeg een paar keer vandaag hoe blij en dankbaar je bent tegen je huisgenoten. Knuffel de dieren in je huis ook eens wat extra. Hierdoor krijg je het knuffelhormoon actief en daar wordt je heel blij van!



DANK
JE WEL



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

BEAUTY EN WATERPRET- HARTSTIKKE VEEL PRET!

Vandaag is de afsluiter een relaxyoga sessie in de tuin! En als wij in de tuin zitten dan gaan we echt doen of het een strandvakantie is. Dus wat heb je daarvoor nodig?

1. Picknickmand met lekkers!

Stel zelf je picknick samen. Natuurlijk mag je een mand zoeken maar je kan ook leuke potjes of een brooddoos met wat lekkers erin maken. Enkele voorstellen voor hapjes: stokbrood of grissini (soepstengels) met een kruidenkaas, salade of stukje hesp of zalm. Chipjes, nootjes, blokjes kaas of worst, olijven, (zelfgemaakte) popcorn, augurkjes, meloen met ham, aardbeien, zelfgemaakte hapjes van bladerdeeg, mini pizzaatjes, kleine glaasjes met soep, etc. Denk ook aan een super gezellig drankje, zoals een gezonde cocktail met een fruitspies, water en bijvoorbeeld citroensap. Bedenk gerust je eigen variant van fruitsappen, milkshakes etc. Hoe meer recepten we hebben, hoe meer jullie kunnen uitproberen naderhand!

Juicy fruitsap

Doe in een speciale fruitpers 1 appel, 1 sinaasappel, 1 citroen, 1 schijf ananas, 1 klein stukje gember, 1 grote wortel, 1 handje spinazie.

Het is een super dorstlesser! In een blender zal deze sap te dik worden maar je kan het natuurlijk uitproberen.



DANK
JE WEL



BEAUTY EN WATERPRET- HARTSTIKKE VEEL PRET!

Lavendelwater

Dit verfrissende drankje heeft lavendel als hoofdingrediënt. Het lijkt misschien een beetje een vreemd idee om lavendel in een mocktail te verwerken, maar nadat je dit drankje hebt geproefd snap je waarom dit zo'n geliefd zomerdrankje is!

Breng het 1,5 liter water met 120 milliliter honing in aan de kook. Wanneer het water kookt, voeg je de 3 eetlepels gedroogde lavendel toe en haal je de pan van het vuur. Koel het geheel gedurende twee uur af in de koelkast. Haal de mocktail uit de koelkast en zeef de gedroogde lavendel eruit. Vervolgens roer je het 240 milliliter citroensap door de mocktail en presenteer je dit super lekkere drankje in een mooi glas!

Tip: Serveer de cocktail met ijs. Deze drank kun je natuurlijk ook in een karaf bewaren in de frigo en gedurende de dag of de komende dagen lekker zelf opdrinken 😊



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

BEAUTY EN WATERPRET- DE TUIN ALS SPEELPARADIJS

Omdat het nog vakantie is mag je tuin best omgetoverd worden tot speelparadijs. We geven je enkele tips!

1. Maak een groot tentenkamp onder de tuintafel of in je huis tussen diverse stoelen (leg over de stoelleuning dekens).
2. Verzamel al je knuffels of leuke knutselspullen of dagboek en ga heerlijk chillen in jouw nieuwe kamp.
3. Bij mooi weer maak je van diverse emmers en potten (na goedkeuring van je ouders) een voetenbadparcours. Je kunt alles vullen met water, maar ook bijvoorbeeld andere materialen zodat je een echt 'blote voetenpad' parcours krijgt. Zorg dat dan de laatste emmer water is zodat je voeten weer schoon zijn!
4. Wellness is bijvoorbeeld om na het voetenbad nagels te lakken.
5. Maak de reuzeknikkerbaan in je tuin. Vraag je ouders om mee te doen want die zijn sterk en creatief. Verzamel al je knikkers en kijk terug naar dag 3 van het paaskamp waarin we de reuzenkikkerpaaseibaan uitleggen! Plezier verzekerd!
6. Ga liggen en niksen. Kijken naar de wolken die voorbij zweven. Zoek figuren in de wolken en geniet van het ontspannen.
7. Als je geen tuin hebt, vraag dan aan je ouders of je ergens een binnen speelparadijs mag maken. Een tentenkamp op je kamer, een voetenbadparcours in de living,...



DANK
JE WEL



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

DANK JE WEL!

Dank je wel voor alle leuke toffe momenten die we met jou mochten beleven. Dit is van onschatbare waarde! Plezier maken, samen lol hebben en onze computer open doen en weten dat daar een berg leuke snoetjes op het scherm zullen verschijnen, dat bracht ons ongelooflijk veel plezier!

Bedankt voor de inzendingen van jullie knutsels en baksels! We zijn echt dankbaar en zeggen daarom 'Namasté'. Het licht in mij groet het licht in jou!

Jullie zijn miniyogajuffen en -meesters en hebben ons veel bijgeleerd, dank je wel!

Maandag starten we opnieuw op met yogalessen, deze zul je terugvinden in onze website bij de online lessen. 20/4 om 15 uur start de eerste betalende les. Onze karmayoga is even gedaan, nu gaan we langzaam terug opbouwen voor onze studio's.

Tot dan!

Groeten

Mandy en Daphne



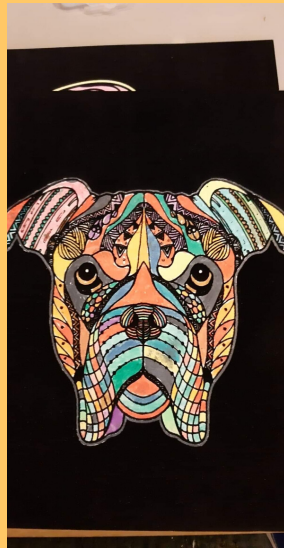
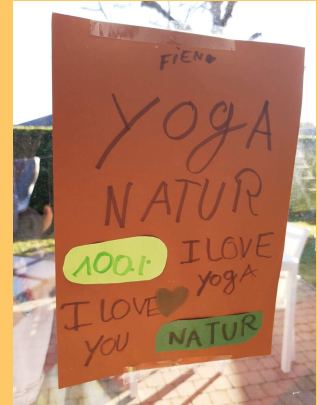
DANK
JE WEL



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

DANK JE WEL!



Wij hebben de portretten aan de slaapkamerdeuren opgehangen. Zo zullen we nog lang aan jou denken!



De koekjes zijn heerlijk!

Hierbij de werkjes van deze week ... Bedankt! 🙌



be yourself



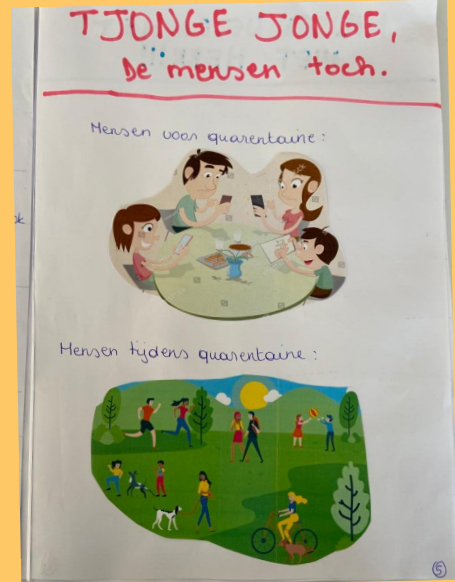
DANK JE WEL



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

DANK JE WEL!



Bart Van Loo
3 april om 14:52 · 🌐

CORONA-TIP - yoga voor kids online
Onze vijfjarige kleuter volgt al twee weken dagelijks om 16 uur gratis yoga-lessen. Je vindt alle informatie hier. Straks volgt de laatste gratis sessie. Het is echt geweldig, wij zijn fan, en de kleinste natuurlijk ook. Doen!

PS: er komen nog gratis sessies, alle info hieronder: ... [Meer weergeven](#)



UNIVERSITY.SUMMALIFE.BE
Homepage - Summalife
Gratis Kinderyoga sessies tijdens de Corona Lockdown Klik hier Nieuw Daphne Viguurs Mariam-EI Guenaien Annelies Dhooge Yoga Mandy Dimphy Noordermeer welkom! Wij zijn

👍❤️ 23 1 opmerking 12 keer gedeeld

👍 Leuk 💬 Opmerking plaatsen ➦ Delen

Relevantste ▾

Schrijf een opmerking...

Yoga Mandy Dank je wel voor je mooie woorden en de trouwe, vrolijke aanwezigheid van je dochter (en de gastverschijningen van mama) 🥰👍

Leuk · Beantwoorden · 1 w



Dag Daphne,
Ik wil je hartelijk bedanken voor het leuke uurtje die je Sofie deze morgen bezorgde. Ze heeft er zichtbaar deugd van gehad om onder leeftijdsgenootjes yoga en opdrachtjes uit te voeren.
Heel tof initiatief!
Groetjes,
Joke

D Daphne Viguurs Eergisteren
aan Joke ▾

Hallo Joke en Sofie,

Graag gedaan, daar doen we het voor! Verbondenheid, wat gezonde tips, gezellige yoga en creativiteit. Morgen zijn we er weer net als de rest van de week. Het boekje kun je dagelijks downloaden van www.summalife.be bij de cursus van de dag.

Groeten,

Daphne



be yourself

Vrolijk Pasen!

Beestenboel

DANK JE WEL



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

DANK JE WEL!

het ANTI Corona magazine
 - het magazine waarin er geen enkel ding over corona gaat. (Maar om wel te kles)

5 TIPS
 (tegen verveeling tijdens deze stomme quarantaine)

- 1) Neem een potje en vul hem met activiteiten. Als je je vervoeft trek je er eentje uit.
- 2) Bekijk een film. (met of zonder je kinderen/ouders)
- 3) EET alles wat je wilt. (je kan het zelf ook koken)
- 4) Kuim je kamer, spelkamer, ... op.
- 5) Spel spelletjes (buiten of binnen)

SCHRIJVEN MAAR!

een dagboek bijhouden.

Tijdens deze quarantaine kan je natuurlijk veel doen. Je kan naar buiten gaan, spelletjes spelen enz... Dat allemaal kan je schrijven in je dagboek. Het is echt heel leuk om te doen. Je kan er bijvoorbeeld foto's in plakken of er in tekenen. Gevelens kan je er ook in verbergen. Een week- of dag-planning kan je er ook in maken. Of nog als je iets wilt knutselen kan je je plan van hoe je het zal maken in doen. Het punt is, in je dagboek ben je helemaal vrij!!!

KNUTSEL TIJD

MONDMASKER

- dit is een plannetje van hoe je het kan maken.

- Dit is al best wel moeilijk dus je kan gewoon ook op Youtube kijken. Want da's gemakkelijker.

- Dit zijn er een paar =

- 1) Je eigen maskers maken = Het klokhuis.
- 2) Naai Tutorial DIY 100 mondmaskers, mondkapje maken op de naaimachine.
- 3) Make Your Own PAM! : tutorial zelf mondkapjes maken.
 * (Hij staat op p. 9!!!)

BLIJF in uw KOT!!!

~~iedereen kent deze zin (vooral kinderen)~~

Op TikTok, Instagram, ... is deze zin te zien.

Het komt van een liedje: Blijf in uw kot!!!

Iedereen kent het liedje. Zelfs sommige ouders.

Vooral bij kinderen is het heel erg beroemd.

Dus ja, blijf in uw kot!!! Ik meen het.
 ↳ zit ook in het liedje.

De tekst gebruikte Maggie De Block tijdens een of andere reunie of zo.

Dit is de titel van het lied als je het wilt beluisteren

BLIJF IN UW KOT - MAGGIE THE BLOCK FT. #GROTEPET IN THE CORONA-REMIX

be yourself



DANK JE WEL



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

DANK JE WEL!

STRIP VERHAAL

WERKEN



WWW.FACEBOOK.COM/MIJNGEHANDICAPTEBROER

© CAMIEL DERIX

10

be yourself

Vrolijk Pasen!

Beestenboel

DANK JE WEL



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

DANK JE WEL!



be yourself

Vrolijk Pasen!

Beestenboel

DANK JE WEL



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

DANK JE WEL!

SPELLETJES

Q D X G A R L H D U C W Q T O H D G K E
 V L E I S I V E L E T V M X R X L S A U
 L X F C X Z O X P Z P D Y I E R L B Q G
 H P O T P A L R R L E F D J H M A K P P S
 J E U D H O D S J G L Q J Y A S O E V Y
 H X X V S B K G L J T T E P K V H W H F
 Q N O Z S I T A T Z Y Z K H S K F X A Y
 Z L C O Y V N J P Z T A L Q I S E V V E
 S V T L V S Y L L S M N E K U E K Z G F
 F F V D W W P P B E T G V E H A Y J M E
 U R U E D E N J R D R O B N E S T E O T
 X X Y R F V L F B N R V K R X B L V F X
 D G W H V R C E D K C U R G P F F K B I
 O E Q W D Q B B O E G O N T A T B J K T
 K G Y I Y T N Y Q T X V A E B A A J T W
 D C C H G L Y P R C S P C W S C N F T R
 W T J J I A E Z G Y F U N C K I K T E Q
 K Y S Q Z C A B D M E S Z Q L C U U B L
 T W X A E N G L R Y F H W J Z S Q M S B
 I Q J J K C F S A R R B O M W O C Z U L

- (?) HUISKAMER
- (?) SLAAPKAMER
- (?) KEUKEN
- (?) KAST
- (?) TAFEL
- (?) STOEL
- (?) TELEVISIE
- (?) LAPTOP
- (?) TOETSENBORD
- (?) MUIS
- (?) MES
- (?) VORK
- (?) LEPEL
- (?) BANK
- (?) KAPSTOK
- (?) DEUR
- (?) ZOLDER



D=Z, -N D=BL, +FT -B P=D, -N K=TE L=J T=H H=DR, +EN



(11)

be yourself

Vrolijk Pasen!

Beestenboel

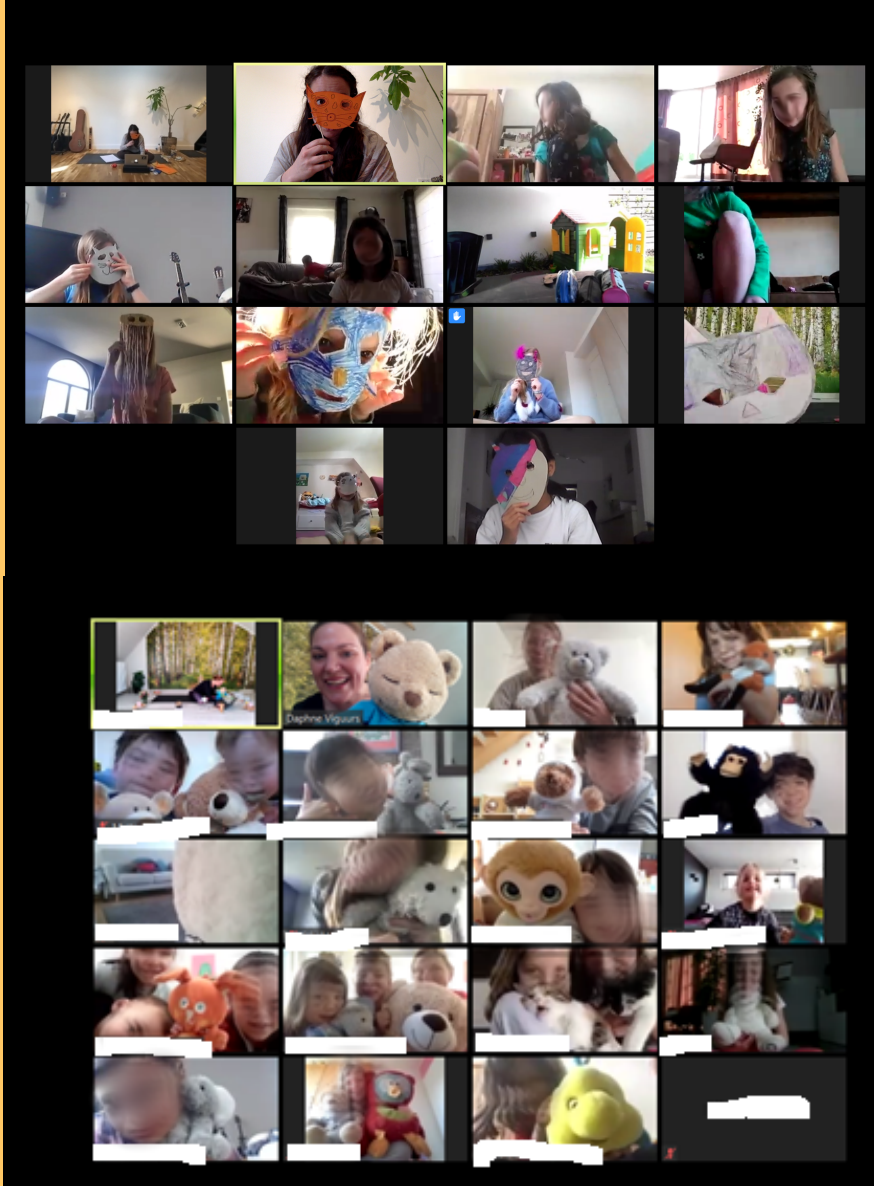
DANK JE WEL



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

DANK JE WEL!



be  yourself

Vrolijk Pasen!


 Beestenboel

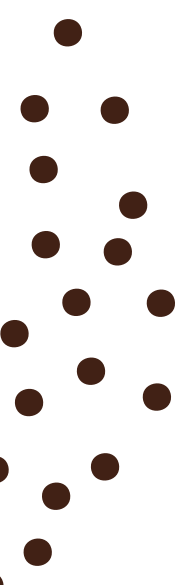
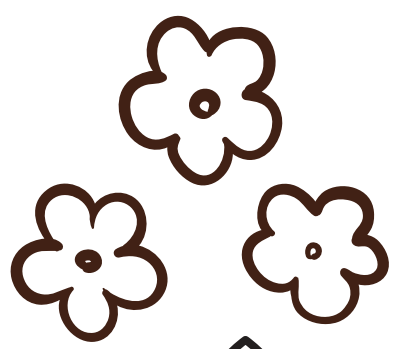
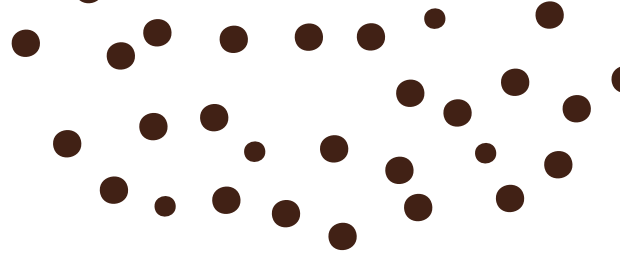
DANK
JE WEL



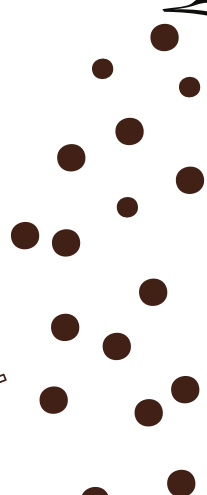
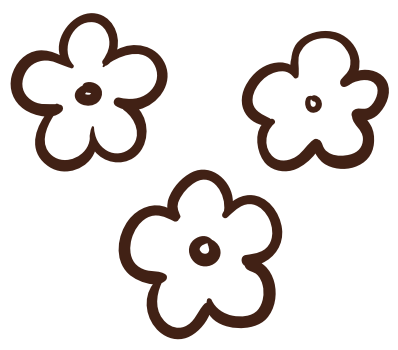


PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020



DANK
JE
WEL!



be  yourself

Vrolijk Pasen!



Beestenboel

DANK
JE WEL
