

NATUURSCHILDERIJ

Een moment van creativiteit, detail en rust in de natuur.

DOEL

Focus en aandacht vergroten

Creativiteit stimuleren

Verbinding maken met je omgeving

Ontspannen en even uit het hoofd komen

HOE WERKT HET?

1. Zoek een plek waar je rustig kunt werken.
2. Leg vier takken in een rechthoek: dit is je "lijst".
3. Vul je schilderij met natuurlijke materialen die je vindt (niet afbreken of beschadigen).

Alles is goed. Het gaat om het proces, niet het resultaat.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat valt je op aan wat je hebt gemaakt?
- Welk gevoel gaf het maken je?
- Waar ben je het meest tevreden over?
- Wat is een klein compliment dat je jezelf kunt geven?

TIPS

Alleen of in stilte samen doen.

Duur: ca. 15-20 min.

Maak een foto van je schilderij als geheugensteun.

Bron: gebaseerd op De Buitenpsychologen (2020).