

Sintfulness

Snoep goed!

Eet een Sinterklaaslekkernij met aandacht voor al je zintuigen.

Ruik, voel, proef, kauw langzaam en probeer te voelen hoe het langs je keel je buik in glijdt.

In- en uitademen.

Lig op je rug en leg een koekje op je buik.

Laat het op en neer gaan door diep in te ademen langs je neus en weer uit te ademen langs je mond.

Nic Nac Namenspel.

Grabbel met je ogen dicht in de pot letterkoekjes.

Kan je voelen welke letter je hebt zonder te kijken?

Bedenk zoveel mogelijk namen met die letter.

Tel de koekjes.

Maak van jezelf een klein bolletje en laat iemand Sintkoekjes op je rug leggen.

Kan jij je goed concentreren en raden hoeveel koekjes er op je rug liggen?