



1 minuut stilte

Ga ergens in het bos zitten, en doe je ogen 1 minuut dicht. Wat hoor je en wat ruik je? Laat iemand de tijd bijhouden. Vertel het na afloop aan elkaar.
Tip: laat iemand de tijd bijhouden, dan weet je wanneer 1 minuut echt om is.