

wildevrow

Hug a Tree

wildevrow

Teken het Wildevrouw-teken op een boom of in de grond

wildevrow

Zoek een beestje

wildevrow

Fluïster een vraag tegen de stilte en luïster naar het antwoord van de wind

wildevrow

Schreeuw heel hard

'AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAHHHHHHHHH!!!'

wildevrow

Ruik intensief aan 5 verschillende oppervlakken (paddenstoel, blad, boom etc.)

wildevruw

Maak een foto van een
uitwerpsel 😊

wildevruw

Maak een foto met 3 natuurobjecten
die de winter verbeelden

wildevruw

Schrijf een wens voor een
wandelaar en laat die achter bij
een boom

wildevruw

Ga zitten en concentreer je
5 minuten op je
ademhaling

wildevruw

Roep 3x je naam

wildevruw

Schrijf iets op wat je los wilt
laten en begraaft dit briefje in
de aarde

wildevruw

Zoek een druppel en lik 'm op

wildevruw

Kijk naar je gezicht in de
waterspiegeling
(als je in de buurt van water bent, anders ga door naar de
volgende aanwijzing)

wildevruw

Verzin zelf een challenge

wildevruw



Gooi dit briefje in de lucht. Kijk waar de pijl naar toe wijst. Neem 100 stappen in die richting en zoek een treasure op die plek.

wildevruw

Beschrijf hoe je je voelt

wildevruw

Loop (minimaal 100 passen) als een godin

wildevruw

Maak een wilde foto van jezelf

wildevruw

Doe je ogen dicht en maak contact met het kind in je. Ga samen terug naar een leuke herinnering en doorvoel & beschrijf deze.

wildevruw

Verander je pas:
Dans, Huppel, Spring, Ren of ga zo langzaam als een slak

wildevruw

Ga zitten op een boomstronk. Kijk goed en bewust om je heen. Ontdek patronen en teken deze uit

wildevrow

Ga liggen op de grond en
kijk 5 minuten naar de
wolken

wildevrow

Zing luïdkeels een lied!