

LESS STRESS ZOMERTIPS

1 VAKANTIE ZONDER STRESS

Bestel voor je vakantie je docentenlicentie en gebruikersexemplaren.



2

VERDWAAL IN DE ATLAS

Ontdek jouw vakantie-locatie in **Alcarta**: de atlas die de hele wereld toegankelijk maakt.

3

GA HELEMAAL OFFLINE

Zie niksen als nuttige oplaad-tijd.

4

VERFRIS JE HOOFD MET EEN 1-MINUUT MEDITATIE

Ga rechtop zetten, doe je ogen dicht en concentreer je op je ademhaling.

6

LES JE DORST!

Maak een Cosmocktail

- 40 ml cranberry sap
- 20 ml limoensap
- 100 ml 7-up/Sprite of prikwater
- 10 ml sinaasappelsap
- 4 ijsblokjes

Tip: zet je (martini)glas even in de vriezer. En dan...

7

DOE DE COSMO-SHAKE

Schud alle stress van dit schooljaar van je af. Gooi de ingrediënten in de shaker en schudden maar!

8

BOEKJE ERBIJ!

Zomerleestip: Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt - Haemin Sunim.

5

LEEG HOOFD!

Het opschrijven van ideeën, klussen, taken en plannen ontspant. Bestel een **docentenagenda** en begin alvast met plannen.

NATUURLIJK!

9

Geniet van het buiten zijn. Plan een picknick of bbq met familie en/of vrienden. Maak een ommetje in de buurt of ontdek één van de honderd **klompenpaden**.



10

VROLIJK FLUITJE

Download een vogelgeluidenapp (Birdnet, Tuinvogelgids, Bird Sounds). Trek er vroeg op uit. Dan zingen ze het meest luid. Luister en herken het rustgevende gefluit.



FIJNE ZOMERVAKANTIE!