# Instructie Pantoum

Bereid de deelnemers voor : 20 regels schrijven, gebruik het volledige blad, volgens vast patroon, Nummer je regels. Volg mijn instructie Nadien krijg je de tijd om het door te lezen.

R1 : Ik verlang naar …, //droom van….//ik wil … doel bereiken
R2 : waar ben je nu ?
R3 : wat zie je ?
R4 : wat gebeurt er met nu met je in relatie tot R1

R5 = R2 (neem regel 2 over)
R6 :Wat doet dit met je op gevoelsvlak ?
R7 = R4
R8 : Wat is je reactie op R7 ?

R9 = R6
R10 : Wat beleef je daarbij (in je lichaam) ?
R11 = R8
R12 : Hoe is dit (R11) voor jou ?

R13 = R10
R14 : Hoe voelt dat voor jou ? Welke emotie komt op ?
R15 = R12
R16 : Wat is jouw reactive op R15 ?

R17 = R14
R18 = R3
R19 = R16
R20 = R1

CONGAZ