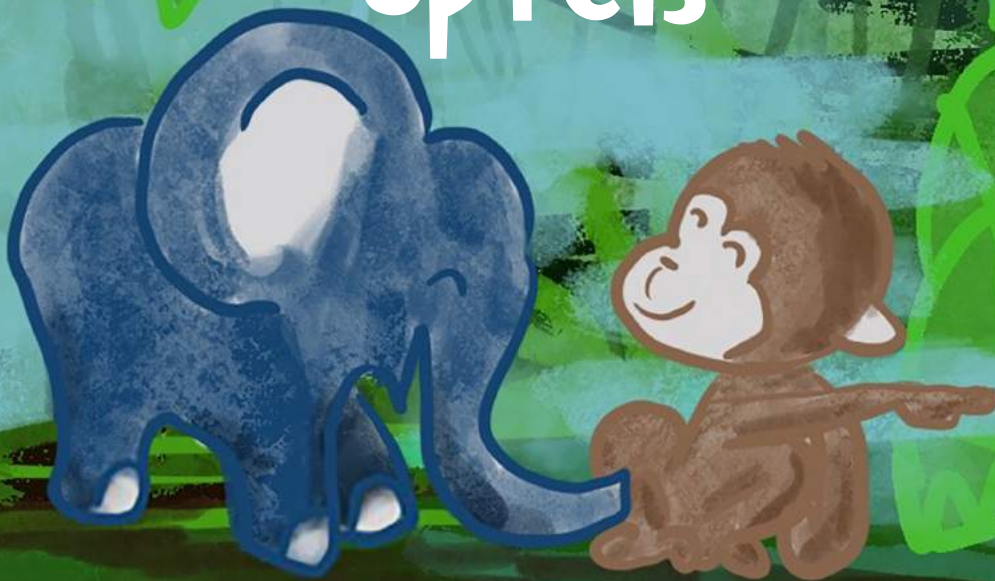


MOMO en OLLIE op reis



TEKST

**Monique
van de Steeg**

ILLUSTRATIES

**Abe
Terpstra**

Want samen is alles leuker.

Copyright: **2022 © Monique van de Steeg**

ISBN: **978-90-832599-0-1**

Eerste druk: **juni 2022**

Niets van deze uitgave mag, in enige vorm
of op welke wijze ook, verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt worden zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van
Monique van de Steeg.

www.moniquevandesteeg.nl

**Dit boek staat vol met verschillende oefeningen
geschreven in een verhaal.**

Jullie kunnen ervoor kiezen om het hele verhaal
te lezen of alleen de oefeningen te doen.

Veel doe- en leesplezier



Dit is Momo, een aapje dat komt uit een familie met drie zusjes. Moesje en Piepa, de mama en papa van Momo, hebben een eigen bakkerswinkel vol met bananenkoek, stengels, taartjes en snoepjes. Momo maakt het liefst bananenbrood, omdat ze dat het lekkerst vindt.



**Zo heeft ze
zelf een recept
samengesteld
dat jullie ook
kunnen maken.**

Ondanks dat Momo lieve maatjes heeft, leuke dingen doet en in een fijn jungledorpje woont, mist ze iets.

Elke dag klimt ze naar de top van de boom, tuurt ze voor zich uit en fantaseert ze over een leven buiten haar dorpje.

Visualiseren wordt dat genoemd. Probeer het maar. Doe één van jullie je ogen dicht en laat de ander de volgende visualisatie voorlezen.



Tijdens haar reis naar het eiland toe komt ze Ollie tegen. Ollie ziet dat Momo het soms niet makkelijk heeft en zegt tegen haar dat zij haar zal helpen. Altijd, overal.

Eenmaal op de camping hebben ze samen met de gasten de beste tijd van hun leven.

Ze gaan snorkelen, pannenkoeken bakken, spelletjes spelen, watergevechten houden, bootje varen, dansen en zelfs muziek maken.

Doen jullie mee?





Ik ben
slim en

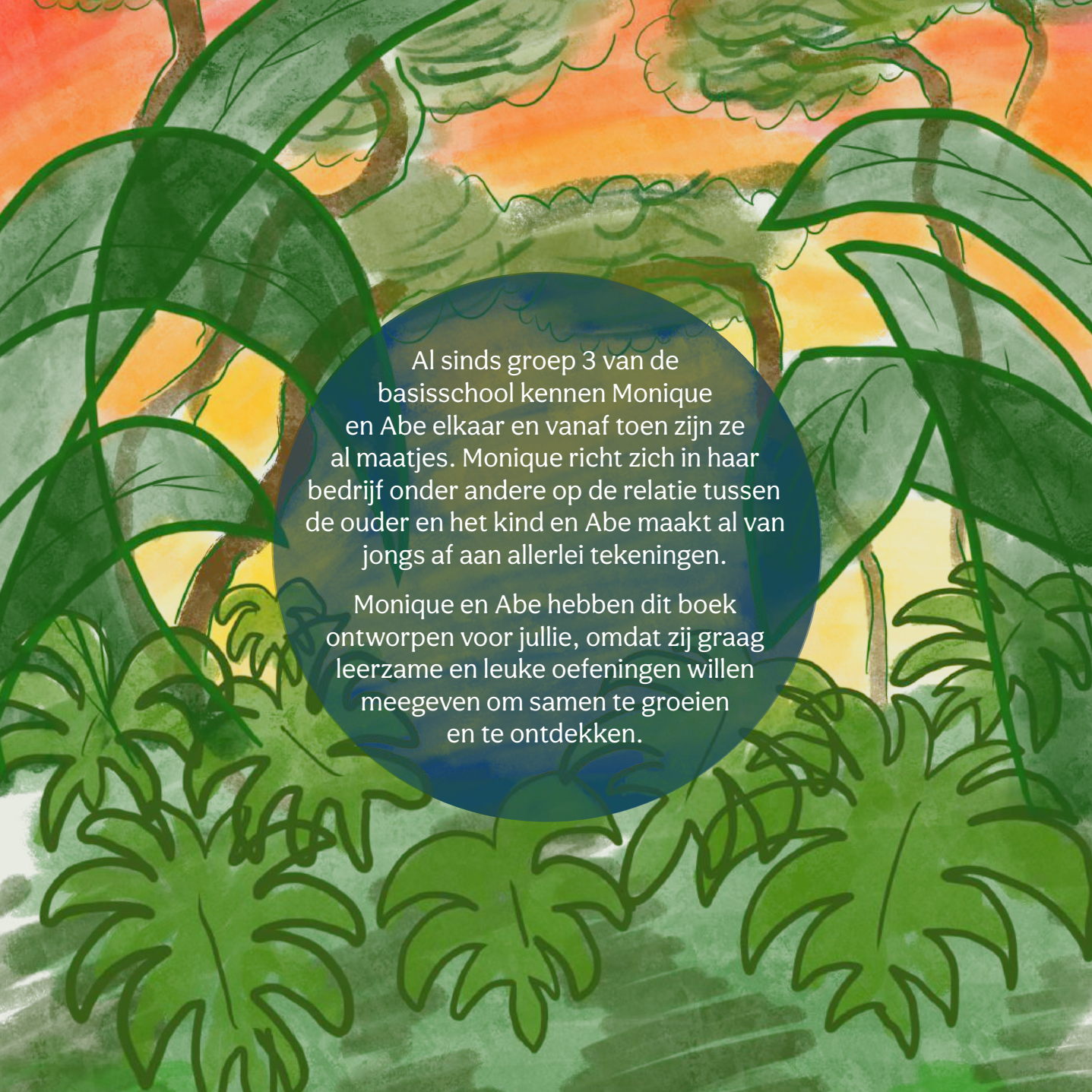
ik zie overal een
oplossing voor.



Momo weet dat er altijd een oplossing is voor alles en dat **zodra je ook maar paniek of iets anders ervaart, je altijd op je ademhaling kan focussen.** Een leuke oefening die Momo van Ollie heeft geleerd, vind je hiernaast.

Zullen we hem samen doen?





Al sinds groep 3 van de basisschool kennen Monique en Abe elkaar en vanaf toen zijn ze al maatjes. Monique richt zich in haar bedrijf onder andere op de relatie tussen de ouder en het kind en Abe maakt al van jongs af aan allerlei tekeningen.

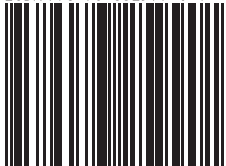
Monique en Abe hebben dit boek ontworpen voor jullie, omdat zij graag leerzame en leuke oefeningen willen meegeven om samen te groeien en te ontdekken.

Dit boek gaat over Momo het aapje. Momo gaat op reis en komt onderweg Ollie de olifant tegen. Ze gaan samen op avontuur.

Het boek is gemaakt voor ouder en kind en staat vol met verschillende oefeningen om samen te doen.

De oefeningen die naar voren komen hebben betrekking op bakken, creativiteit, visualiseren, muziek maken, yoga'en, affirmeren, ademen en dankbaarheid. Op hun eigen manier helpen ze bij groeien en een bewust en gezond leven.

ISBN 978-90-832599-0-1



9 789083 259901 >

Dit zijn verschillende delen uit het
boek van Momo en Ollie op reis.
Wil jij dit boek en de oefeningen
samen doorlopen met je kind?

Bestel het dan nu op
moniquevandesteeg.nl

Veel doe- en leesplezier.

Liefs,
Monique en Abe