

HELEMAAL ZEN

TEKST EN MUZIEK: JONNE SCHREUDER

Je vindt
de ingezongen versie
en de karaokeversie
op praxisbulletin.nl.

swing

Cmaj9 G7(b13) Cmaj9 Dm7 Dm7(b5) Cmaj9

Ik heb geen zor - gen_ aan mijn hoofd_ en van -
bui - ten_ in de zon_ de vo - gels

Dm7 G(b9) C(add9) C/B C/Bb 3 Am7

mor - gen heb ik zo fijn ge - droomd_ ik sliep als een roos Ik haal eens
flui - ten, dan - sen op mijn bal - kon_ de dag is nog jong Ik sluit mijn

1.

F6 G7(b13) Cmaj9 G7(b13)

a - dem, ik ben_ he - le - maal zen_ Ik stap naar
o - gen_

2.

rit.

Cmaj9 G7(b13) Cmaj9 Ab(add9)

zen, zen, zen, zen zen, zen, zen, zen
ik ben_ he - le - maal zen_

TIPS

- Praat met de kinderen over zen zijn: wanneer voelen zij zich lekker ontspannen?
- Doe een korte meditatie voorafgaand aan de muziekles, zodat ze zich helemaal zen voelen.
- Laat het liedje een keer zingen terwijl ze met hun ogen dicht op de grond zitten of liggen.
- Geef de tweede stem ('zen, zen, zen, zen') aan een apart groepje, of verdeel elke losse 'zen' over de kinderen.

Jonne Schreuder

is student aan het conservatorium, opleiding Docent Muziek, in Utrecht. Jonne is zangeres en zij is bij verschillende musicalproducties in het onderwijs muzikaal begeleider, regisseur en scriptschrijver geweest.