



3 OEFENINGEN OM MEER AANWEZIG TE ZIJN IN JE LICHAAM

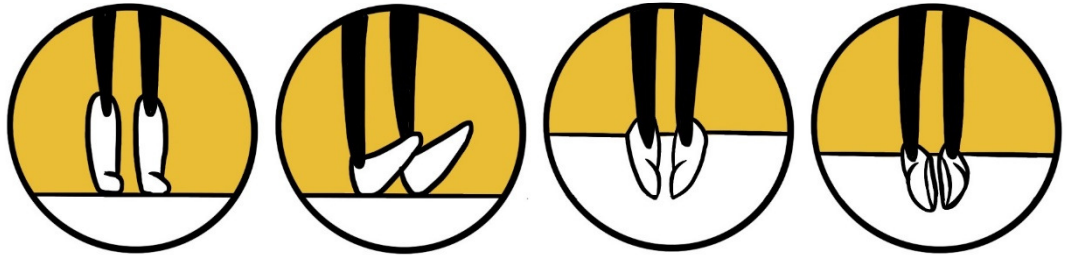
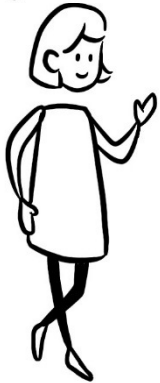


DE TIJDEN BIJ DE OEFENINGEN ZIJN INDICATIES. ALS JE JE NIET PREETIG (MEER) VOELT BIJ HET DOEN VAN EEN OEFENING, STOP DAN VOORAL.



NEEM NA ELKE OEFENING EEN PAAR MINUTEN DE TIJD OM JE LICHAAMSENSATIES TE VOELEN.

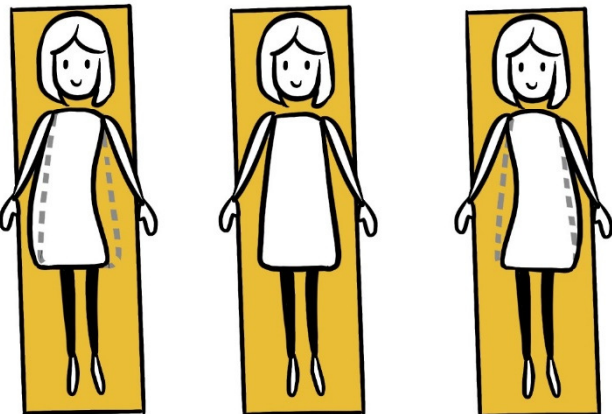
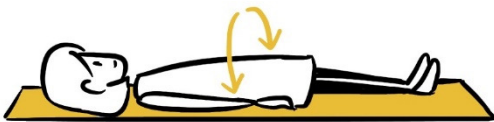
*oefening 1*



🕒 2 MINUTEN

START MET 2 MINUTEN LOPEN OP JE TENEN, DAN OP JE HIELEN, DE BINNENKANT VAN JE VOETEN EN DE BUITENKANT VAN JE VOETEN

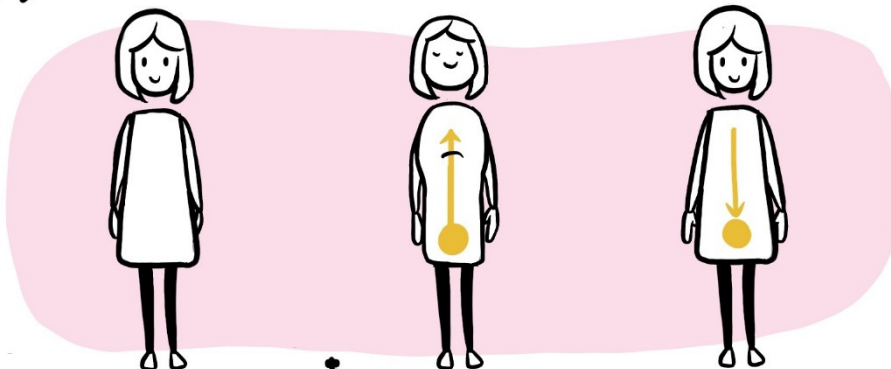
*oefening 2*



🕒 5 MINUTEN

MAAK SUBTIELE SNELLE BEWEGINGEN VANUIT JE HEUPEN VAN RECHTS NAAR LINKS

*oefening 3*



🕒 1-7 MINUTEN

VERTRAAG JE ADEMHALING EEN BEETJE EN ADEM IN EN UIT DOOR JE YONI  
DEZE OEFENING KAN JE OOK LIGGEND OF ZITTEND DOEN