

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

137 Ontspanningsoefening met het accent op zwaarte en ademhaling

Doelstelling: Lichaamsbeleving, Ontspannen, Starten

Proces: I / In / Mat0

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 15 minuten

Opmerkingen

- De begeleider doet er goed aan de groepsleden erop te wijzen dat knellende of drukkende kledingstukken losser gemaakt kunnen worden.
- Ook is het van belang erop te letten dat alle groepsleden voldoende ruimte om zich heen hebben en er geen onderling lichamelijk contact is. Dit verstoort de concentratie.