

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

66 Ontspanningsinductie

Doelstelling: Afsluiten, Lichaamsbeleving, Ontspannen, Starten

Proces: I / In / Mat0

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 5 à 10 minuten

Opmerking

Deze korte ontspanningssuggestie is goed te gebruiken als ontspanningsinductie voorafgaande aan een geleide fantasie.