

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

70 Jezelf masseren van top tot teen

Doelstelling: Afsluiten, Lichaamsbeleving, Ontspannen, Starten, Vitaliseren

Proces: I / In / Mat0

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 25 minuten minimaal

Opmerkingen

- Het is aan te raden van tevoren knellende kledingstukken, schoenen en sokken uit en brillen en sieraden af te doen.
- Tevens is het van belang dat deze oefening in een rustig tempo verloopt, zodat er genoeg tijd is om de eigen aanraking werkelijk te ervaren.
- De concentratie wordt verdiept als op momenten de ogen gesloten worden.
- Het 'naar binnen gerichte' karakter van deze oefening kan nog versterkt worden door enkele gestructureerde aandachtsmomenten in te bouwen, zoals het verschil laten ervaren tussen een lichaamsdeel dat al wel is aangeraakt, en een dat nog niet is aangeraakt.