**Programma met tijdindeling:**

interactief gedeelte en introduceren deelnemers (ca. 20 min)

achtergrondinformatie (ca. 15 min)

interactief gedeelte (ca. 40 min)

informatief gedeelte (ca. 15 min)

oefenen (ca. 25 min)

praktische tips (ca. 25 min)