

Programma dag 3

Minder stress en beter slapen door ontspanningsoefeningen

- 9.00 Welkom
- 9.05 Terugblik en inchecken
- 9.20 Programma
- 9.25 Mijntje- Ontspanning en bewustwording
- 10.05 Dorti- Stress en wat gebeurt er in ons lichaam?
- 10.30 Pauze
- 10.45 Mijntje- Van doen naar zijn
- 11.15 Dorti- Draagkracht en draaglast
- 11.45 Mijntje-Beter slapen
- 12.15 Dorti- De kracht van slaap
- 12.40 Uitleg tussenopdracht
- 12.45 Afronding en vragen