

1 <sup>e</sup> les	6 juni 2019
Welkoms intro	5 min
Wat zouden jullie willen leren tijdens deze lessen?	10 min
Wat kan ik jullie meegeven met deze lessen?	5 min
Hoe werken de hersenen onder invloed van meer zuurstof?	5 min
Ademhalingsoefeningen + muziek luisteren	15 min
Concentratie leggen op je lichaamsdelen, hierdoor ontspan je.	15 min
Afsluiting + mening	5 min

2 <sup>e</sup> les	13 juni 2019
Welkoms praatje	5 min
Invloed van visualiseren op de hersenen.	5 min
Luisteren + visualisaties	15 min
Affirmaties + visualisaties	20 min
Concentratie leggen op je lichaamsdelen, hierdoor ontspan je.	10 min
Afsluiting + mening	5 min

3 <sup>e</sup> les	20 juni 2019
Welkoms praatje	5 min
Discipline, wat komt er bij kijken	5 min
Invloed van sport op je hersenen	5 min
Hoe push je jezelf?	5 min
Hardlopen	15 min
Zelfreflectie	10 min
Concentratie leggen op je lichaamsdelen, hierdoor ontspan je.	10 min
Afsluiting + mening	5 min

4 <sup>e</sup> les	27 juni 2019
Welkoms praatje	5 min
Onbewust of bewust nadenken?	5 min
Invloed van rust op de hersenen	5 min
Ademhalingsoefeningen + muziek luisteren	10 min
Wat is meditatie?	5 min
Meditatiesessie	15 min
Concentratie leggen op je lichaamsdelen, hierdoor ontspan je.	10 min
Afsluiting + mening	5 min

5 <sup>e</sup> les	11 juli 2019
Welkoms intro	5 min
Wat voor invloed heeft yoga op de hersenen?	5 min
Wat is yoga?	5 min
Ademhalingsoefeningen	5 min
Yogasessie	20 min
Concentratie leggen op je lichaamsdelen, hierdoor ontspan je.	10 min
Afsluiting + Mening	5 min