**Oefenformulier week 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **dag** | **oefening** | **j/n** | **Opmerkingen** |
| 1 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Meditatiecombinatie naar voorkeur 20-30 min 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (actie) bij stress. |  |
| Balansherstellen voedende en uitputtende activiteiten. |  |
| Mindfulnessbel |  |
| 2 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Meditatiecombinatie naar voorkeur 20-30 min 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (actie) bij stress. |  |
| Balansherstellen voedende en uitputtende activiteiten. |  |
| Mindfulnessbel |  |
| 3 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Meditatiecombinatie naar voorkeur 20-30 min 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (actie) bij stress. |  |
| Balansherstellen voedende en uitputtende activiteiten. |  |
| Mindfulnessbel |  |
| 4 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Meditatiecombinatie naar voorkeur 20-30 min 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (actie) bij stress. |  |
| Balansherstellen voedende en uitputtende activiteiten. |  |
| Mindfulnessbel |  |
| 5 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Meditatiecombinatie naar voorkeur 20-30 min 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (actie) bij stress. |  |
| Balansherstellen voedende en uitputtende activiteiten. |  |
| Mindfulnessbel |  |
| 6 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Meditatiecombinatie naar voorkeur 20-30 min 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (actie) bij stress. |  |
| Balansherstellen voedende en uitputtende activiteiten. |  |
| Mindfulnessbel |  |
| 7 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Meditatiecombinatie naar voorkeur 20-30 min 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (actie) bij stress. |  |
| Balansherstellen voedende en uitputtende activiteiten. |  |
| Mindfulnessbel |  |