



# Lesoverzicht Zing je sterk

## Week 1

<b>Les</b>	Ademoefening	Ademoefening met boek
<b>Les</b>	Lied van de Week	Mi kanto ma mi d'ete
<b>Extra</b>	Warming-up	Opwarmen van lichaam, adem en stem
<b>Extra</b>	Ademlied	Alunde Aluya

## Week 2

<b>Les</b>	Warming up	Loskloppen, adem, stem en Lax vox
<b>Les</b>	Ontspanningsoefening	Geleide bodyscan meditatie
<b>Les</b>	Lied van de week	Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder
<b>Extra</b>	Ademoefening	Ademoefening met boek (vervolg) en zonder boek
<b>Extra</b>	Ademlied	Buiten waait de noordenwind

## Week 3

<b>Les</b>	Ademoefening	Vervolg ademoefening (zittend)
<b>Les</b>	Ademlied	Hey ungua
<b>Les</b>	Piekerkwartier	Suggestie om om te gaan met piekergedachten
<b>Extra</b>	Warming up	Balans zoeken, denkbeeldig elastiek
<b>Extra</b>	Lied van de week	Lag Jaa Gale

## Week 4

<b>Les</b>	Warming up	Lichaam 'kneden', ademoefening met zitbotjes
<b>Les</b>	Ademlied	Evening rise
<b>Extra</b>	Ademoefening	Vervolg ademoefening, adem in flanken
<b>Extra</b>	Lied van de week	Summertime

## Week 5

<b>Les</b>	Ademlied	Morning has come
<b>Les</b>	Lied van de week	Avond
<b>Extra</b>	Warming up	Postelastiek, warmwrijven, resonans

## Week 6

<b>Les</b>	Ontspanningsoefening	Meditatie/visualisatieoefening
<b>Les</b>	Warming up	Loskloppen, adem, stem
<b>Extra</b>	Ademlied	De ta boko lalua sonde