



Oefenoverzicht Zing je sterk

Oefeningen na les 1

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

Oefeningen na les 2

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

Oefeningen na les 3

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

Oefeningen na les 4

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

Oefeningen na les 5

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

Oefeningen na les 6

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