

Lesverslag

06-14562738



Beweging
Ontspanning
Concentratie
Ademhaling
Manuele therapie

BOCAM

Docent	<u>Brigitte Vogel</u>	Groep	<u>1</u>
Vak	<u>Bewegen</u>	Lesblok	<u>1</u>
Datum	<u>31-1-2026</u>	Aantal studenten	<u>7</u>

Behandelde lesstof

(behandelde onderwerpen en verwijzing naar betreffende lesdoelen, titels in de map, en /of pagina's in Vuurman, Genezen.)

Yin Yang

ABC

Basishouding opbouwen
3-niveaus

Stress - ontspannen

Shibashi senre

1^e 4

Opgegeven huiswerk

(geef ook aan welke in de portfolio van de studenten opgenomen moet worden)

oefenen + ^{1e 4} lezen stencils

kuizenaarsolie

Bijzonderheden

(bijv. Toegezegd extra materiaal die de volgende lesdag uitgedeeld worden.)