Lesverslag

Beweging
Ontspanning
Concentratie
Ademhaling
Manuele therapie
BOCAM

Docent	FREDERIK	Groep	2
Vak	Bewegen	Lesblok	1
Datum	15.03.26	Aantal studenten	7

Behandelde lesstof

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

Adem / wuji

Pakua (meditatie)
↓
toepassing in taijiquan

Chi Chiang Tao VORM
VOORGEDAAN
TER INSPIRATIE

Beweging Afstemmen op Adem / voeten / bekken / handen

Opgegeven huiswerk

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

Blijf de basis oefenen
Probeer steeds meer te integreren
Minder vanuit Ratio / Denken
Meer vanuit Gewaarwording / Zijn.

Bijzonderheden

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