

maandag 28 mei 2012

Je concentratie neemt af wanneer je te lang door werkt. Tijd nemen om te bewegen en te ontspanen is een uitlaatklep voor spanningen en emoties. Een ander voordeel is dat beweging je slaap bevordert, je lichaam in conditie houdt en je weerstand verhoogt.

dinsdag 29 mei 2012

Je lichaam heeft voedsel nodig om te overleven. Maar eten is ook iets waar je van moet genieten en genieten is weer goed voor het lichaam.

woensdag 30 mei 2012

Voorzichtig buigen en strekken van iedere vinger.

donderdag 31 mei 2012

Hand rond de pols draaien met gestrekte vingers.

vrijdag 1 juni 2012

Kruis de armen voor je borst en plaats de handen om de schouders. Strek langzaam de handen zover als mogelijk naar het midden van de rug en houdt dit 10 seconden vol.

zaterdag 2 juni 2012

Houdt de armen langs het lichaam terwijl je normaal rechtop staat. Beweeg dan de schouders zo hoog mogelijk richting hoofd. Breng dan de schouders naar voren en daarna naar achteren. Doe dit 10 seconden lang.

zondag 3 juni 2012

Ga op uw rug liggen, uw armen naar achteren. Buig uw knieën en breng ze een voor een naar uw bovenlichaam. Uw voeten komen los van de grond. Houd even vast en zet dan uw voeten weer op de