

WERKBLAD DAG 4

CHALLENGE HET ONTSPANNEN PAARD

Vandaag is alweer de laatste dag van de challenge. Wat gaat de tijd toch snel!

Vandaag mag je 2 oefeningen uitvoeren. De eerste oefening voer je uit om jouw paard te aarden. Dit doe je door het afstrijken van het lichaam en daarbij extra stil te staan bij de benen en hoeven.

VOOR DE OEFENING WAS
MIJN PAARD..

NA DE OEFENING WAS MIJN
PAARD..

De tweede oefening voer je uit als je voelt dat jij of jouw paard spanning op gaat bouwen. Je zet jouw paard even stil, bent je bewust van jouw houding. Je ademt een paar keer diep in en uit en zorgt er daarna voor dat er "wortels" vanuit jouw voeten naar de grond toe schieten.

DEZE OEFENING ZORGDE
ERVOOR DAT IK..

