



Module 5b

HOUDING EN LIJF

De komende week let je bewust op je houding en je lijf. Houd daarover een dagboek bij. Je kunt je resultaten op de volgende pagina bijhouden. Zo krijg je overzicht in welke posities je jezelf plaatst en waar je dus een andere houding aan kunt nemen.

Wanneer vertoon je de houdingen van zwakte?

Wanneer vertoon je een stevige houding?

Welke plekken kies je in de ruimte?

Wat levert het je op?

