

ReConnect & Release 2.0

Reguleren kan je leren.

R&R 2.0	Datum	Activiteit	Kanaal
week 1	woensdag 21 oktober	Training 1/4 Intro - theorie zenuwstelsel deel 1 - uitleg over de manier van werken en de oefeningen	Live via Zoom / later via opname
	donderdag 22 oktober	Oriënteren basis	audio oefening
	vrijdag 23 oktober	Oriënteren met de zintuigen	audio oefening
	zaterdag 24 oktober	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	zondag 25 oktober	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
week 2	maandag 26 oktober	Oriënteren basis / zintuigen	audio oefening
	dinsdag 27 oktober	Innerlijk dier	audio oefening
	woensdag 28 oktober	Oriënteren basis / zintuigen	audio oefening
	donderdag 29 oktober	Oriënteren met hoofd, nek en ogen	audio oefening
	vrijdag 30 oktober	Ankeren: instructie	audio oefening
week 3	zaterdag 31 oktober	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	zondag 1 november	<i>Feestdag: Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	maandag 2 november	Ankeren	audio oefening
	dinsdag 3 november	Innerlijk dier <i>Vragen doorgeven voor check in morgen</i>	audio oefening
	woensdag 4 november	Check in & Follow up 1/4 Terugblik + vooruitzicht. Vragen worden live beantwoord (bezorg ze zoveel mogelijk op voorhand!)	Live via Zoom / later via opname
week 4	donderdag 5 november	Gedragen houding	audio oefening
	vrijdag 6 november	Oriënteren basis / zintuigen / hoofd, nek, ogen	audio oefening
	zaterdag 7 november	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	zondag 8 november	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	maandag 9 november	Training 2/4 Theorie zenuwstelsel deel 2 - link tussen neurosensorische oefeningen en theorie	Live via Zoom / later via opname
week 5	dinsdag 10 november	Ankeren	audio oefening
	woensdag 11 november	<i>Feestdag: rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	donderdag 12 november	Gedragen houding	audio oefening
	vrijdag 13 november	Je eigen houvast	audio oefening
	zaterdag 14 november	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
week 6	zondag 15 november	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	maandag 16 november	In ademen verkennen	audio oefening
	dinsdag 17 november	Uit ademen verkennen <i>Vragen doorgeven voor check in morgen</i>	audio oefening
	woensdag 18 november	Check in & Follow up 2/4 Terugblik + vooruitzicht. Vragen worden live beantwoord (bezorg ze zoveel mogelijk op voorhand!)	Live via Zoom / later via opname
	donderdag 19 november	Je eigen houvast	audio oefening
week 7	vrijdag 20 november	Oriënteren basis / zintuigen / hoofd, nek, ogen	audio oefening
	zaterdag 21 november	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	zondag 22 november	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	maandag 23 november	Gelaagd waarnemen	audio oefening
	dinsdag 24 november	Pijnlijk en aangenaam	audio oefening
week 8	woensdag 25 november	Training 3/4 Theorie zenuwstelsel deel 3 - hoe stress wordt opgeslagen en hoe je ermee kan werken	Live via Zoom / later via opname
	donderdag 26 november	Innerlijk dier 2.0	audio oefening
	vrijdag 27 november	Werken met geluid 1	audio oefening
	zaterdag 28 november	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	zondag 29 november	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i> <i>Vragen doorgeven voor check in morgen</i>	
week 9	maandag 30 november	Check in & Follow up 3/4 Terugblik + vooruitzicht. Vragen worden live beantwoord (bezorg ze zoveel mogelijk op voorhand!)	Live via Zoom / later via opname
	dinsdag 1 december	Werken met geluid 2	audio oefening
	woensdag 2 december	Stress Reset in 7 stappen	audio oefening
	donderdag 3 december	Verbinden hoofd en buik	audio oefening
	vrijdag 4 december	Balanceer je rug	audio oefening
week 10	zaterdag 5 december	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	zondag 6 december	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	maandag 7 december	Innerlijk dier 2.0	audio oefening
	dinsdag 8 december	Hallo adrenaline	audio oefening
	woensdag 9 december	Training 4/4 Theorie zenuwstelsel deel 4 - zelfregulatie, schaamte, gezonde agressie - de connectie met aanraking, beweging en geluid - wat na deze opleiding?	Live via Zoom / later via opname
week 11	donderdag 10 december	Stress Reset in 7 stappen 2.0	audio oefening
	vrijdag 11 december	Oriënteren basis / zintuigen / hoofd, nek, ogen	audio oefening
	zaterdag 12 december	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	zondag 13 december	<i>Rust - herhalen - inhalen - integreren</i>	
	maandag 14 december	Je eigen houvast	audio oefening
week 12	dinsdag 15 december	Verbinden hoofd en buik / balanceer je rug / hallo adrenaline <i>Vragen doorgeven voor check in morgen</i>	audio oefening
	woensdag 16 december	Check in & Follow up 4/4 Terugblik + vooruitzicht. Vragen worden live beantwoord (bezorg ze zoveel mogelijk op voorhand!)	Live via Zoom / later via opname