

Vragenlijst Oefen Ervaring (VOER)

Wilt u van onderstaande lijst alle woorden aankruisen welke passen bij de veranderingen die u bij uzelf merkt na de oefeningen? Ik voel mijzelf na de oefening:

Algemeen

zachter	...	losser	...	prettiger	...	onverschilliger	...
harder	...	vaster	...	vreemder	...	oplettender	...
slapper	...	energieker	...	gewoner	...	makkelijker	...
sterker	...	rustiger	...	echter	...	verwarder	...
ronder	...	frisser	...	vrediger	...	meer moe	...
rechter	...	rilleriger	...	meer zin	...	slaperiger	...
dunner	...	stiller	...	minder zin	...	meer afgeleid	...
voller	...	drukker	...	opgewekter	...	geconcentreerder	...
lichter	...	actiever	...	ruimer
warmer	...	slomer	...	meer gelaten	...	aandachtiger	...
kouder	...	duffer	...	vrijer	...	dromeriger	...
zwaarder	...	lomer	...	benauwder	...	meer mezelf	...
helderder	...	luier	...	lichter in hoofd	...	vertrouwder	...
leger	...	onrustiger	...	zwaarder in voeten	...	veiliger	...
luchtiger	...	trilleriger	banger	...
compacteer	...	wiebeliger	...	trager	...	onveiliger	...
.....	behaaglijker
					

Ademhaling

Adem voelbaar in:

Hartslag

Hartslag voelbaar in:

sneller	...	flanken	...	sneller	...	hoofd	...
trager	...	borst	...	sterker	...	borst	...
voller	...	maag	...	langzamer	...	handen	...
kleiner	...	onderbuik	...	voller	...	keel	...
groter	...	onderrug	...	stiller	...	buik	...
rustiger	...	bovenrug	...	duidelijker	...	benen	...
vloeiender	...	bekken	...	hinderlijker	...	hele lichaam	...
beter voelbaar	...	benen	...	rustiger
minder voelbaar	...	nek/hoofd	...	vertrouwder	...		
makkelijker	...	armen	...				
moeizamer	...	keel	...				
regelmatiger	...	neus	...				
meer vanzelf	...	mond	...				
dieper	...	hele lichaam	...				
vrijer				
ruimer	...						
.....	...						

Hoe vindt u het om deze lijst in te vullen?

makkelijk moeilijk

Hoe verliepen de oefeningen volgens u?

goed matig

Naam:

Man / vrouw

Leeftijd:

Datum:

