

### Oefening 1: losschudden

#### Doel:

- Stress loslaten.
- Aanmaken van de gelukshormonen endorfine en serotonine.
- Doe je het in een groep, dan activeer je ook: oxytocine en krijg je energie.



#### Startpositie:

- Sta met je voeten op heupbreedte.
- Ontspan je schouders, armen losjes langs je zij.

#### Beweging:

- Begin met armen en handen losjes te schudden, alsof je water van je handen afschudt.
- Schud daarna armen, schouder, hoofd en hele lichaam zachtjes heen en weer.
- Beweeg zo ritmisch als je wilt en kunt, laat de spanning uit je lijf stromen.
- Doe dit 30 - 60 seconden, adem vrij en ontspannen.

#### Tips:

- Kijk vooruit en blijf ontspannen.
- Laat los wat niet nodig is (stress, gedachten, ervaringen).
- Combineer het met een glimlach.

## Oefening 2A: Squats

### Doel:

- Benen en billen sterker maken.
- Endorfine en dopamine activeren.
- Energie en vrolijkheid verhogen.

### Startpositie:

- Sta rechtop. Plaats je voeten op heupbreedte.
- Strek je armen, recht naar voren voor balans.
- Je buik is licht aangespannen, je borst omhoog.

### Beweging:

- Buig langzaam door je knieën en zak naar beneden, alsof je op een stoel gaat zitten.
- Hou je rug recht en je knieën niet voorbij je tenen.
- Zak tot ongeveer 90 graden (heupen evenwijdig aan je knieën).
- Kom rustig omhoog in de startpositie.

### Tips:

- Duw je voeten stevig in de grond als je naar beneden beweegt.
- Adem in bij het omhoog komen en adem uit bij het zakken.
- Beweeg rustig en gecontroleerd, niet te snel.
- Begin met 10 herhalingen.



## Oefening 2B: Squats gevorderd

### Startpositie:

- Sta rechtop. Plaats je voeten op heupbreedte.
- Strek je armen wijduit naar links en rechts.
- Kom op je tenen staan.
- Je buik is licht aangespannen, je borst omhoog.



### Beweging:

- Buig langzaam door je knieën en zak naar beneden, alsof je op een stoel gaat zitten.
- Hou je rug recht en je knieën niet voorbij je tenen.
- Zak tot ongeveer 90 graden (heupen evenwijdig aan je knieën).
- Kom rustig omhoog in de startpositie.

### Tips:

- Duw je voeten stevig in de grond als je naar beneden beweegt.
- Adem in bij het omhoog komen en adem uit bij het zakken.
- Beweeg rustig en gecontroleerd, niet te snel.

## Oefening 3: Zijwaartse strekking

### Doel:

- Rug en zijkant van het lichaam losmaken, serotonine en endorfine stimuleren.

### Startpositie:

- Sta rechtop met voeten op heupbreedte.
- Strek je armen uit naar de zijkanten met de palmen naar beneden.

### Beweging:

- Beweeg je romp vanuit de heupen naar links, en dan weer terug naar het midden.
- Dan beweeg je vanuit de romp naar rechts.
- De armen blijven in een rechte lijn.
- Als je ene arm naar beneden wijst, wijst de andere naar de lucht.
- Doe dit 30 - 60 seconden.
- Of 3 keer aan elke kant.

### Tip:

- Beweeg rustig en voel de zijkant van je lichaam open strekken.



## Oefening 4: Mini Dansmoment

### Doel:

- Endorfine, dopamine, serotonine en oxytocine activeren, plezier en energie voelen.



### Vorbereiding:

- Zet een leuk muziekje op: jouw favoriet of iets uit de leuke liedjes lijst hieronder:  
<https://open.spotify.com/playlist/1gtmjJc8jS68rC0AYgX5bA?si=fcdbb1c344434455>
- Zorg dat je ruimte hebt om vrij te bewegen.

### Dansen 1 minuut (mag natuurlijk langer..)

- 0.00 - 0.10 Voeten stampen op de maat van de muziek, armen losjes meebewegen.
- 0.10 - 0.25 Armzwaai/ high five beweging, glimlach erbij.
- 0.25 - 0.40 Stap opzij, schouders rollen, klap je handen.
- 0.40 - 0.55 Freestyle: schud armen en benen los, beweeg zoals jij wilt.
- 0.55 - 1.00 Handen omhoog, adem diep, glimlach en voel het effect.

### Tips:

- Dans vooral met plezier en niet met perfectie.
- Combineer deze mini dans met losschudden en squats, op muziek gaat dat echt lekker!
- Doe het samen. Leuk om met je collega's de dienst mee te starten.
- Vind je het nog wat ongemakkelijk?  
Doe het als je zeker weet dat niemand je ziet.