

## 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             | ... | aandachtiger     | ... |
| warmer    | ... | slomer      | ... | meer gelaten       | ... | dromeriger       | ... |
| kouder    | ... | duffer      | ... | vrijer             | ... | meer mezelf      | ... |
| zwaarder  | ... | lomer       | ... | benauwder          | ... | vertrouwder      | ... |
| helderder | ... | luier       | ... | lichter in hoofd   | ... | veiliger         | ... |
| leger     | ... | onrustiger  | ... | zwaarder in voeten | ... | banger           | ... |
| luchtiger | ... | trilleriger | ... | trager             | ... | onveiliger       | ... |
| compacter | ... | wiebeliger  | ... | 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        | ... |
| vloeierder      | ... | 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?

Hoe verliepen de oefeningen volgens u?

makkelijk ... .. moeilijk

goed ... .. matig

Naam: .....

Man / vrouw

Leeftijd: .....

Datum: .....