



De 7-minuten Zangreset voor drukke dagen

Van zorg-modus, werkmodus of chaos in huis
naar: even ruimte voor jouw stem.

1



1. Land – 30 sec

Voeten op de grond.
Schouders los. Rust.

2



2. Adem – 1 min

Adem laag en rustig uit.
Laat je volgende inademing vanzelf komen.

3



3. Maak geluid – 1 min

Neuriën of roepen.
Geen mooie stem nodig.

4



4. Vind je klank – 1 min

Zing één prettige zin uit een leuk lied.
Niet hoger of harder dan goed voelt.

5



5. Schakel je hoofd uit – 1 min

Stop met corrigeren.
Luister alleen: wat voelt eigenlijk al oké?

6



6. Kies wat je wilt zeggen – 1 min

Wat moet iemand horen
of voelen in deze zin?

7



7. Zing hem nog één keer – 1,5 min

Nu om het echt te voelen. Het hoeft niet
mooi te klinken.

Jij hebt al een stem.
Deze reset helpt je hem te vinden.
Graag gedaan.



Rineke

STEM • VRIJHEID • VERBINDING

ZING MET LEF IN JE LONGEN • [CURSUS.RINEKE.NU](https://cursus.rineke.nu)





De 7-minuten Zangreset voor drukke dagen

Van zorg-modus,
werkmodus of chaos
in huis naar: even
ruimte voor jouw
stem.

Rineke

STEM • VRIJHEID • VERBINDING



ZING MET LEF IN JE LONGEN • [CURSUS.RINEKE.NU](https://cursus.rineke.nu)





Download de 7- minuten Zangreset voor drukke dagen

Een infographic die je
van zorg-modus,
werkmodus of chaos
in huis naar even bij
ruimte voor jouw stem
brengt.



Rineke

STEM • VRIJHEID • VERBINDING

ZING MET LEF IN JE LONGEN • [CURSUS.RINEKE.NU](https://cursus.rineke.nu)

