



PRESENTEREN



THOMAS
MORE

CONCEPT

Presentator Bockie De Repper gaat met zijn "Babbelbad" langs bij bekende (jonge) Vlamingen bij hen thuis. Hij nodigt zijn gast uit om met hem een bad te nemen. "Kom een badbabbelen". Daar praten ze samen over wat hen/haar rust geeft in het leven. Hou je van voetbal kijken? Dan praten we over voetbal en dan kijken we er ook even naar. Doe je toch liever yoga om tot rust te komen? Dan proberen ze samen een korte workout in bad te doen. Aan het einde van de aflevering geeft Bockie zijn gast als aandenken zijn eigen Bockie badeend.



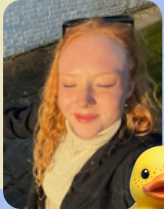
Baseline

**Kom eens
badbabbelen!**

Teaser



OUR TEAM



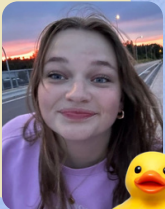
**Milly
Robinson**



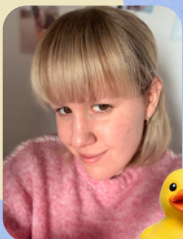
**Tibeau
De Fré**



**Margot
Thierens**



**Aleena
Van Lembergen**



SFEER



BREAKDOWN

- 1 Cold Open (0:00 – 0:10)
- 2 Aankomst bij de gast (0:10 – 0:35)
- 3 Bad Opzetten (0:35 – 0:55)
- 4 Het Badgesprek (0:55 – 2:35)
- 5 BADBABELTIP (2:35 – 2:50)
- 6 OUTRO (2:50 – 3:00)



Research

ONTSPANNING BIJ JONGEREN

Onderzoek toont aan dat ontspanningsmethoden zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness en lichaamsgerichte ontspanning jongeren helpen om stress, angst en mentale druk te verminderen. In een veilige en rustige omgeving komen ze makkelijker tot rust en voelen ze zich meer in balans. Persoonlijke begeleiding vergroot daarbij het positieve effect.