



## Bewust ademen

### Stap 1

- 🌀 Zoek een rustige plek waar je even niet gestoord kunt worden.
- 🌀 Zorg dat je niet afgeleid kunt worden door bijvoorbeeld je telefoon op stil te zetten.
- 🌀 Zet eventueel rustige muziek aan.

### Stap 2

- 🌀 Voel hoe je voeten op de grond staan en hoe jij op de stoel zit.
- 🌀 Volg je ademhaling, voel hoe je in en weer uit ademt.



### Stap 3

- 🌀 Adem 5 tellen in door je neus.
  - 🌀 Houdt de adem 5 tellen vast.
  - 🌀 Tuit je lippen en blaas 10 tellen alle adem uit.
  - 🌀 Wacht 5 tellen.
  - 🌀 Adem dan weer 5 tellen in door je neus
  - 🌀 Houdt de adem weer 5 tellen vast.
  - 🌀 Etc.
- 
- 🌀 Deze oefening maximaal 4 keer herhalen.
  - 🌀 Als 5 tellen teveel is begin dan eerst met 3 tellen in, 3 tellen vasthouden en 6 tellen uitblazen.

### Stap 4

- 🌀 Ga weer terug naar je normale ademhaling.
- 🌀 Ervaar je verschil in je lichaam?

Schrijf eventueel op wat het met jou doet. Kijk of je verschil merkt na een paar dagen.