



ONTSPANNING, MEDITATIE EN ADEMHALING



MIJN DOEL

Vertragen, spanning loslaten
en rust terugvinden.

Praktische gids



MIJN OPVOLGING :

Datum	--/	--/	--/	--/	--/	--/
Niveau Zacht						
Niveau Actief						
Niveau Energie						



Vul deze tabel regelmatig in om uw vooruitgang op te volgen.

➔ IK GA AAN DE SLAG



Het belangrijkste is niet om méér te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.



★ ADEMHALINGSOEFENINGEN

- Adem 4 seconden in.
- Adem 6 seconden uit



1 tot 3 minuten



★★ LICHAAMSONTSPANNING

- Ontspan uw kaakspieren
- Ontspan uw schouders
- Ontspan uw armen
- Ontspan uw benen
- Observeer uw ademhaling



5 minuten



★★★ BEGELEIDE MEDITATIE

- Sluit uw ogen
- Stel u een rustige plek voor
- Observeer uw gedachten zonder eraan vast te blijven hangen.
- Breng uw aandacht terug naar uw ademhaling



10 minuten