

Rustige Buikademhaling

Sectie Kind en Jeugd VGCT

Stap 1: pak een molentje en houd het voor je mond.

Stap 2: adem rustig in naar je buik.

(diaphragmatic breathing)

Stap 3: blaas je adem langzaam uit tegen het molentje.

Probeer langer uit te ademen dan je hebt ingeademd.

Stap 4: herhaal zo lang als je wilt.

**Stap 5: neem je molentje mee en pas het toe in je persoonlijke omgeving
of tijdens je behandeling op momenten wanneer er behoefte is aan ontspanning.**

