

Handig als je midden in een drukke werkdag zit en gewoon even rust wilt:

AARDEN IN 1 MINUUT

STAP 1

Zet beide voeten stevig plat op de grond.

STAP 2

Laat je schouders los
en zak een beetje in je stoel

STAP 3

Adem 4 tellen in door je neus.

STAP 4

Adem 6 tellen uit door
je mond.

HERHAAL DIT DRIE KEER!

KLAAR.

JE VOELT DIRECT MEER RUIMTE EN RUST IN JE HOOFD.