



MAAK JE HOOFD LEEG VOOR HET SLAPEN GAAN

- GA OP JE RUG LIGGEN EN LEG ÉÉN HAND OP JE BUIK, BOVEN JE NAVEL.
- SPAN JE BUIKSPIEREN AAN ZODAT JE BUIK EN MAAG ZIJN INGETROKKEN.
- ONTSPAN JE BUIKSPIEREN WEER EN VOEL HET VERSCHIL TUSSEN SPANNING EN ONTSPANNING IN DIT GEBIED.
- HERHAAL DIT VIJF KEER
- LAAT DAN JE ADEMHALING VRIJ GAAN, HET MAAKT NIET UIT OF JE SNEL OF LANGZAAM ADEMT.
- MAAR: ADEM ZODANIG DAT JE HAND OP JE BUIK OMHOOG WORDT GEDUWD BIJ DE INADEMING.
- TEL ELKE UITADEMHALING TOTDAT JE AAN 10 TELLEN KOMT. (ALS JE DE TEL KWIJT RAAKT, BEGIN DAN OPNIEUW)
- HERHAAL DEZE OEFENING DRIE MAAL.