



ONTSPAN JE BREIN OP DE TREIN

REIS JIJ MET HET OPENBAAR VERVOER NAAR JE WERK? DAN KAN JE ALVAST STRESSERENDE FILES VERMIJDEN, MAAR JE KAN DE TIJD DIE JE OP TREIN/TRAM/BUS DOORBRENGT OOK NOG EXTRA BENUTTEN OM TE ONTSPANNEN!

- **PROBEER JE AF TE SLUITEN VAN JE OMGEVING; SLUIT JE OGEN EN SCHENK GEEN AANDACHT AAN DE GELUIDEN OM JE HEEN.**
- **WORD JE BEWUST VAN ELKE INADEMING EN UITADEMING. PROBEER JE ADEMHALING NIET TE STUREN MAAR LAAT ZE VANZELF GAAN. LET OP WAAR DE LUCHT LANGZAAM DOOR JE NEUS NAAR BINNEN GAAT, JE LONGEN VULT EN WEER NAAR BUITEN GAAT. ADEM JE DOOR JE BUIK EN MIDDENRIF, OF DOOR HET BOVENSTE GEDEELTE VAN JE BORST?**
- **MERK DE SENSATIES VAN JE ADEMHALING OP. DE DIEPTE, DE SNELHEID, OF JE ADEMHALING STEEDS LANGZAMER EN RUSTIGER WORDT, OF JE ADEMHALING STEEDS MEER NAAR JE BUIK OF NET NAAR JE BORST GAAT, OF JE LICHAAM ONTSPANT, ENZ...**
- **TEL RUSTIG MEE MET JE ADEMHALING.**
- **BRENG LANGZAAM JE AANDACHT TERUG NAAR DE REST VAN JE LICHAAM EN DE GELUIDEN RONDOM JE. BEWEEG EEN BEETJE, STRETCH JE SPIEREN WAT, OPEN JE OGEN EN GLIMLACH.**

WANNEER JE DE VOLGENDE KEER IEMAND EEN DUTJE ZIET DOEN IN DE TREIN, BEDENK DAN EVEN DAT DEZE PERSOON MISSCHIEN NET DEZELFDE OEFENING AAN HET DOEN IS!