

Brochure relaxatie

kussen onder de knieën
kussen onder hoofd



ogen open



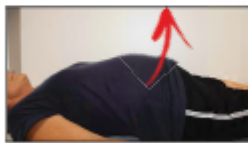
ogen dicht



span linker arm en hand op
tel tot 5



adem diep in

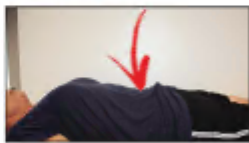


linker arm en hand los
tel tot 10



traag tellen

adem lang uit
pffffff...



span rechter arm en hand op
tel tot 5



adem diep in



arm en hand los
tel tot 10



traag tellen

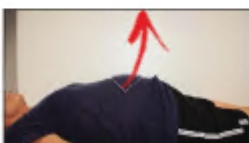
adem lang uit
pffffff...



span linker been en voet
tel tot 5



adem diep in

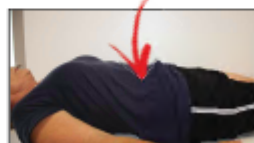


linker been en voet los
tel tot 10



traag tellen

adem lang uit
pffffff...



span rechter been en voet
tel tot 5



adem diep in

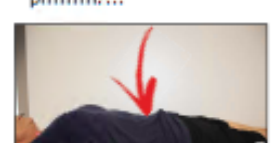


rechter been en voet los
tel tot 10



traag tellen

adem lang uit
pffffff...



span gelaat, trek neus op
tel tot 3



doe ogen open
zeg pffffff



adem diep in



adem lang uit
pffffff....



rustig blijven liggen

1



rek je helemaal uit

2



blijf rustig liggen
sta langzaam recht

3

