

4-7-8 Ademhaling



HEART
core

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

Je kan deze oefening altijd en overal doen. Probeer elke dag minstens een paar minuten te oefenen om de relaxatierespons te ervaren.

**Begin: duurtijd oefening 2-5 min
Opbouwen kan naar 5-10min**

Stap 1

Ga in een comfortabele houding liggen of zitten. Begin met langzaam en diep uit te ademen door je mond

Stap 2

Sluit je mond en adem langzaam in door je neus. Tel tot vier terwijl je inademt

Stap 3

Houd je adem in en tel tot zeven

Stap 4

Adem langzaam en volledig uit door je mond. Tel tot acht terwijl je uitademt

Stap 5

Herhaal deze cyclus

**Wil je meer info over
ontspanningsoefeningen en slaap?
Scan de QRcode**

