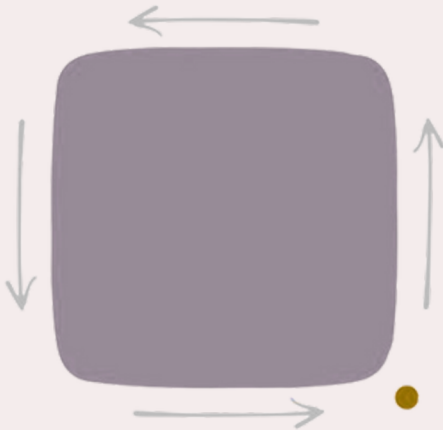


Box breathing



HEART
core

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

Box breathing (vierhoeksademhaling) is een oefening waarbij je je ademhaling reguleert volgens een patroon van inademen, vasthouden, uitademen en weer vasthouden.

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

Stap 1

Ga in een comfortabele positie liggen of zitten en begin met langzaam en diep in te ademen door je neus. Tel tot vier terwijl je inademt

Stap 2

Eens je volledig ingeademd hebt, houd je je adem in voor vier seconden. Probeer ontspannen te blijven tijdens deze pauze

Stap 3

Adem langzaam uit door je mond gedurende vier seconden

Stap 4

Als je volledig uitgeademd bent, houd je je adem weer vier seconden in. Dit is één volledige cyclus

Stap 5

Blijf dit patroon van inademen, vasthouden, uitademen en vasthouden herhalen

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

