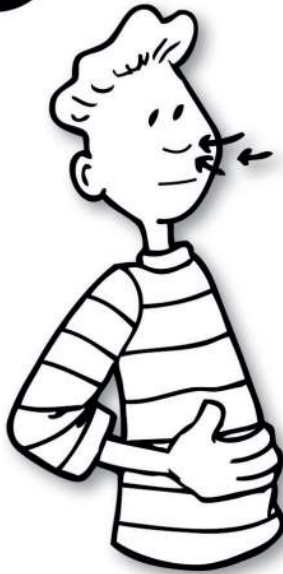


## 4-4-8-ademhalingstechniek

Een simpele ademhalingstechniek om te ontspannen

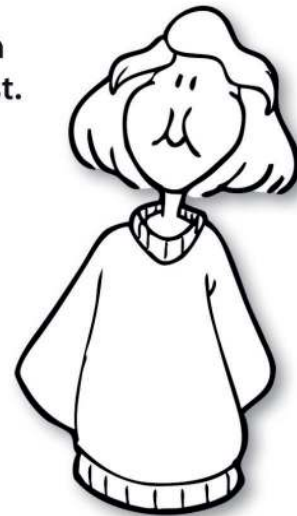
### 4 — tellen inademen



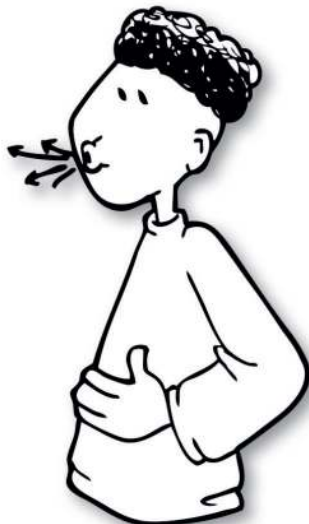
- ▶ Adem in door de neus.
- ▶ Houd je hand op de bovenkant van je buik.
- ▶ Duw de buik drie tellen naar voren.
- ▶ Duw de borst naar voren op de vierde tel.

### 4 — tellen vasthouden

- ▶ Houd je adem vier tellen vast.



### 8 — tellen uitademen



- ▶ Adem acht tellen uit.
- ▶ Kleine opening tussen je lippen.
- ▶ Adem helemaal uit op de achtste tel.