

Fysiotherapeuten en gymnasten betrekken bij de digitale uitoefening van hun beroep voor begeleiding op afstand bij bewegen

OM STRESS TE VERMINDEREN EN TE KALMEN:

ADEMHALINGSOEFENING



Door je op je ademhaling te concentreren, kun je je aandacht verleggen van stressvolle gedachten naar het huidige moment.

- 1 Zoek een rustige plek om te zitten of liggen.
- 2 Sluit je ogen en adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond, terwijl je langzaam uitademt.
- 3 Begin vier tellen door je neus in te ademen en houd vervolgens je adem vier tellen in.
- 4 Adem langzaam uit door je mond gedurende zes tellen.
- 5 Herhaal deze cyclus van vier minuten inademen, vier minuten vasthouden en zes minuten uitademen, gedurende een paar minuten of totdat je je rustiger voelt.

Bezoek onze website, Facebook en LinkedIn voor meer informatie over REBALANCE.

Partners:

