

We nemen 3 minuutjes tijd voor onszelf
We starten met 1x diep te zuchten
Adem diep in
En adem dan uit met een diepe zucht

... Zucht ...

Voel je lichaam
Je hoeft niets te veranderen,
we maken gewoon contact met lichaam en observeren wat er is.

...
Zit je comfortabel op je stoel?
Voel je hoe je voeten de grond raken?
Wordt je gedragen door jouw stoel?
Waar raakt jouw rug de stoel?
Hoe is het met je lijf,
Met je schouders, je nek, je kaken en je voorhoofd?

...
Dan focussen we ons op de ademhaling.

...
Voel hoe je adem langs je neus je lichaam binnenkomt.
Tot waar reikt je adem?
Ook hier hoef je niets te veranderen, observeer gewoon wat er is.

...
We gaan nog 3x rustig ademhalen

Adem in ... (4 tellen)
Adem uit ... (5 tellen)

Adem in ... (4 tellen)
Adem uit ... (5 tellen)

Adem in ... (4 tellen)
Adem uit ... (5 tellen)

Ok, goed zo!
Tijd om terug te keren.

Wiebel nu maar met je voeten
Roteer je schouders een paar keer
Knik een paar keer ja en nee, doe dit langzaam
En rek en strek even als je daar nood aan hebt.

Ik wens je een ontspannen verderzetting van je dag!