



Je zou voor minder panikeren. Iedereen komt in situaties die nog niemand heeft meegemaakt.

Maar panikeren helpt natuurlijk niet. Je voelt je slechter, terwijl je niks verandert aan de situatie.

Mediteren klinkt zweverig. Maar soms is het niet meer dan even aan niks te denken en te ademen.

Na een oefening kan je rustiger zijn. Probeer het eens, je hebt tijd.

---



Je kan beginnen met een oefening van 3 minuten.

Blijf zitten en [klik hier](#), de stem zal je zeggen hoe de oefening gaat.



Nog dieper ontspannen kan met deze oefening. Ze duurt een kwartier. [Klik hier.](#)



Een andere oefening is deze. Je kan ze ook liggend doen. [Klik hier.](#)

---

\*\*\* Met dit bericht willen we jou proberen bijstaan in deze moeilijke tijd.

We verzamelen alle berichtjes daarover op <https://dezuidpoortgent.be/corona-thuis/> (klik hier)

\*\*\*

#corona-kalmeren

Dit delen:

- [Klik om te delen met Twitter \(Wordt in een nieuw venster geopend\)](#)
- [Klik om te delen op Facebook \(Wordt in een nieuw venster geopend\)](#)