



Door regelmatig te ademen, ontspan je. Je denkt even enkel aan ademen. Na 6 keer in en uit kan je het verschil voelen.

Je adem heb je altijd bij jou. Maar soms lukt het beter met wat hulp. Bijvoorbeeld een filmpje van een bol die groter wordt als je moet inademen (inhale) en kleiner wordt als je moet uitademen (exhale).

[Klik hier om het eens te proberen.](#)

---

*\*\*\* 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) \*\*\**



Rustig ademen

#corona-kalmeren