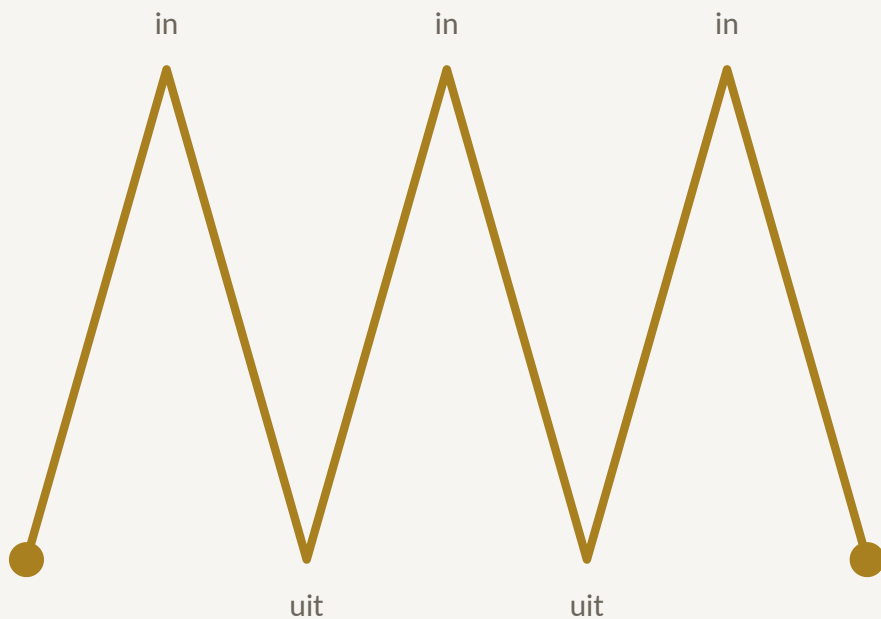


De **bergen**ademhaling

Ga met je vinger langs de lijn. Omhoog is inademen, omlaag is uitademen. Rustig gaan — de lijn bepaalt het tempo, niet jij. Drie keer heen en weer is genoeg.

ALS HET DRUK WORDT • 1 MINUUT



NOG EEN MANIER

Trek je hand open en dicht terwijl je ademt. Vingers uit elkaar bij het inademen, langzaam sluiten bij het uitademen.

Of adem alsof je een veertje in de lucht houdt: blaas zo zacht dat het niet wegwaait.

VOOR JOU ALS OUDER

Oefen dit als er niets aan de hand is. Een kind midden in een driftbui kan geen nieuwe vaardigheid leren — wel terugvallen op iets wat het al kent. Vandaar dat je dit blad het beste op een rustige middag doet.