



Ademhalingsoefeningen

1. De 4–6 ademhaling (rustig kalmeren)

Deze oefening helpt je zenuwstelsel te ontspannen.

- Ga zitten of liggen in een comfortabele houding.
 - Adem rustig in door je neus terwijl je in gedachten tot **4** telt.
 - Adem langzaam uit door je mond terwijl je tot **6** telt.
 - Herhaal dit 5–10 keer.
- 👉 Tip: Probeer je buik uit te zetten bij het inademen, niet je borst.
-

2. Box breathing (vierkante ademhaling, focus & kalmte)

Goed als je gespannen bent of moeite hebt met schakelen.

- Adem in door je neus, **4 tellen**.
 - Houd je adem vast, **4 tellen**.
 - Adem uit door je mond, **4 tellen**.
 - Houd je adem weer vast, **4 tellen**.
 - Herhaal deze cyclus 4–6 keer.
- 👉 Visualiseer eventueel een vierkant dat je “langsloopt”.
-

3. 4-7-8 ademhaling (diepe ontspanning, slaperig worden)

Deze is vooral fijn voor het slapengaan.

- Adem volledig uit door je mond, maak een zacht *whoosh*-geluid.
 - Sluit je mond, adem in door je neus terwijl je tot **4** telt.
 - Houd je adem in terwijl je tot **7** telt.
 - Adem uit door je mond in **8** tellen, langzaam en volledig.
 - Herhaal 4 keer.
-

4. Buikademhaling (basis ontspanning, elk moment)

- Leg een hand op je borst en een hand op je buik.
- Adem langzaam in door je neus. Voel je buik omhoogkomen (hand op je borst blijft zo stil mogelijk).
- Adem langzaam uit door je mond of neus.
- Doe dit 5–10 ademhalingen.