



Opgejaagd gevoel? Je wil tot rust komen?

Ga zuchten!

Zuchten zorgt voor een reset van je zenuwstelsel en kalmeert je.

Hoe?

Zoek een plek waar je een paar minuten ongestoord kan zitten.
(op een stoel, in de zetel, op het toilet)

- Neem een diepe inademing (buik-borst) via de neus
- Houd je ademhaling even vast
- Laat los via de mond met een zucht
Maak maar lawaai bij dat zuchten
- Wacht even na die uitademhaling tot je lichaam een ademprikkel-sigitaal geeft
- Herhaal een aantal keer of adem je gewone ritme verder.

Voel, merk op wat dit zuchten met jou doet.



Voel je lichaam aan en stop met de oefening als dit niet langer goed voelt. Forceer niks.

Op zoek naar meer begeleiding ?

Bekijk dan het [aanbod](#) of de [online trainingen](#).

