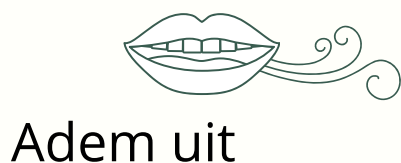


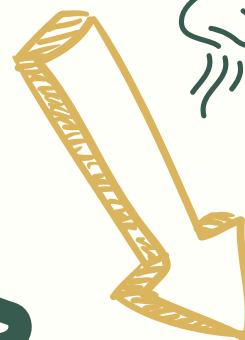
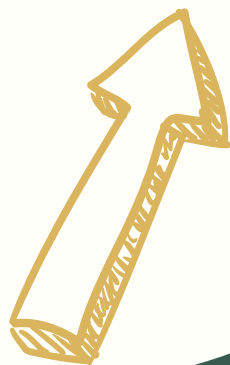
# ADEMHALINGSOEFENING

Volg vanaf de piek met je vinger de rand van de kerstboom. Ga je omlaag dan adem je in via je neus. Ga je opzij? Dan houd je je ademhaling even vast. Ga je weer omhoog? Dan adem je weer uit.



Adem uit

Adem in



Houd vast

