



**De leefstijler**  
GEEFT ZIN!

Verbeter het  
natuurlijke  
ritme tussen  
spanning en  
ontspanning

## Ademhalingsoefening

**Door middel van het gebruik van deze ademhalingsoefening kan het natuurlijke ritme tussen spanning en ontspanning terug gevonden worden. Op deze manier ontstaat er ruimte voor ontspanning; een belangrijk aspect van de leefstijl.**



**De leefstijler**



[info@deleefstijler.nl](mailto:info@deleefstijler.nl)



[www.deleefstijler.nl](http://www.deleefstijler.nl)

### Ademhalingsoefening

Adem in  
Adem uit  
Rust

Adem in door je neus, adem uit door je neus of via je mond. Kies hierin wat jij het prettigst vindt.

De rustperiode is een korte periode. Je hoeft je adem niet vast te houden. Adem opnieuw in wanneer je de behoefte voelt om opnieuw in te ademen.

Doe dit minimaal 10 minuten per dag.