

CHILLEN MET BODHI: EVEN EEN MOMENTJE, OM BIJ JEZELF IN TE CHECKEN



STOP!
HOE GAAT HET MET JE?



LOOP IN GEDACHTEN JE LICHAAM NA

- * ZIJN JE SCHOUDERS OPGETROKKEN?
- * ADEM JE VANUIT JE BORST?
- * BEN JE HAASTIG?

GEEF AANDACHT AAN JE ADEMHALING



**ONSTPAN JE SCHOUDERS &
DOE DE BUIK-BALLON ADEMHALING**

- * EEN HAND OP JE BORST
- * DE ANDERE HAND OP JE BUIK
- * ADEM NAAR JE HAND OP JE BUIK



HERHAAL DIT EEN AANTAL KEER

VOEL EVEN NA.....?

MERK, DAT JE AL VEEL CHILLER BENT

