

Oefeningen met de ademcoach-2 ter ademverdieping



- Adem eerst helemaal uit.
- Adem rustig in (3-4 seconden) en probeer het lachende gezichtje zo lang mogelijk geel te maken.
- Als dit goed lukt probeer dan op deze manier de gele balk zo hoog mogelijk te krijgen.
- Als je de balk bij een diertje krijgt, mag je een sticker plakken!
- Doe dit ieder wakker uur 5-10 keer.

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....