

Praktische ademhalingstechniek - De 4-7-8 Methode

Stap-voor-stap uitleg

1. Adem 4 seconden in door je neus.
2. Houd je adem 7 seconden vast.
3. Adem 8 seconden uit door je mond.
4. Herhaal 4 tot 5 keer voor optimaal effect.



Wanneer gebruiken?

- Voor het slapen gaan.
- Bij een stressvolle situatie.
- Tijdens een korte pauze op je werk.

