

COHERENT BREATHING

balance breathing



UITVOERING

- adem in voor 5 tellen, buik komt op
- adem uit voor 5 tellen, buik zakt weer
- geen pauzes, in- en uitademhaling zijn verbonden
- toepassen van ocean breathing

TIJD/RONDJES

15 minuten/dag

WANNEER

Eender wanneer

POSITIE

Liggend/zittend op grond/stoel

HANDEN

1 hand op buik, 1 hand op borst

SNELHEID

5 ademhalingen/ minuut

ZENUWSTELSEL

Balancerend effect + aanspreken
parasymphathisch zenuwstelsel

DOEL

- verbeteren dagelijkse ademhaling
- verhogen HRV (hartslagvariabiliteit)
- kalmeren/balanceren van autonoom zenuwstelsel
- beter omgaan met stress

YOUR INNER POWER