

# RESET BREATHING

power up breathing



## UITVOERING

- adem in diep in door de neus, buik komt op
- zucht uit door de mond, buik zakt weer
- geen pauzes, in- en uitademhaling zijn verbonden
- vasthouden van adem na laatste uitademing van elk rondje

### TIJD/RONDJES

3 rondjes van 20 + vasthouden van adem

### WANNEER

's Morgens, als je nood hebt aan energie, op een lege maag

### POSITIE

Liggend/zittend op grond/stoel

### HANDEN

1 hand op buik, 1 hand op borst

### SNELHEID

> 30 ademhalingen/minuut

### ZENUWSTELSEL

Sympathisch zenuwstelsel

## DOEL

- energie krijgen, wakker worden
- voorbereiding op beweging of activiteit

YOUR INNER POWER