



Kijk 1 minuut
naar een
voorwerp
(met je ogen knipperen mag!)

Upside / Down
Body & Mind



Je hebt
2 minuten
een beschermende
bubbel
om je heen

Upside / Down
Body & Mind



Leg je handen
op je buik en
adem 3x
diep in en uit

Upside / Down
Body & Mind



Doe dit 4x:
Adem in,
maak je rug hol
Adem uit,
maak je rug bol

Upside / Down
Body & Mind



5 zintuigen:
Wat zie, hoor,
ruik, proef en voel
jij nu?

Upside / Down
Body & Mind



Zeg 6x
tegen jezelf:
Ik ben goed,
zoals ik ben!

Upside / Down
Body & Mind