

# • 6 RELAX TIPS VOOR IEDERE DAG •

## RUST EN ONTSPAN

*onder de appelboom*



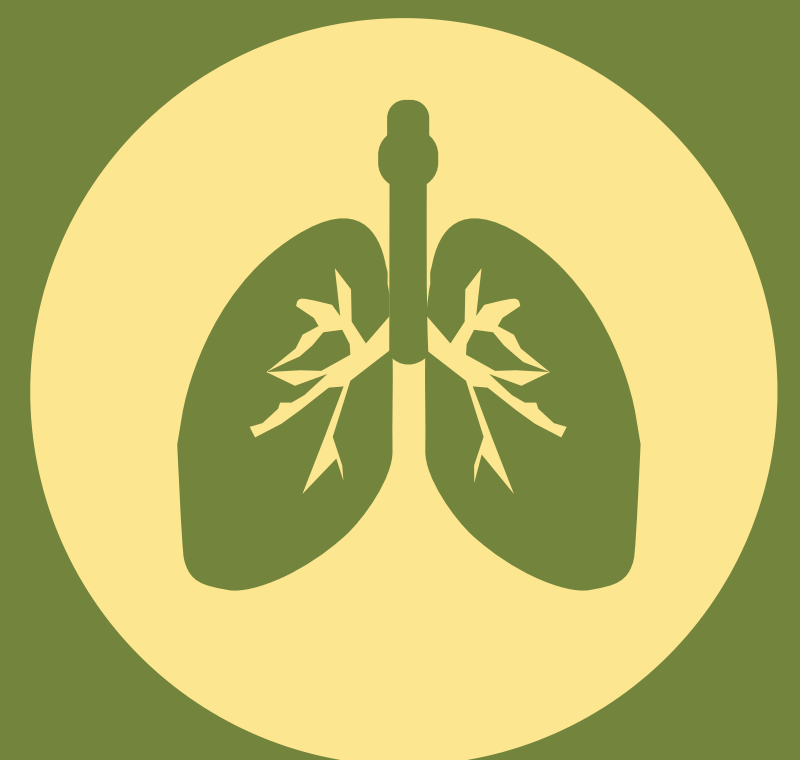
### OUTDOOR

Ga naar buiten waar de vogeltjes fluiten. In het rustgevende, frisse groen van de natuur of een park. Wil je aarden, ga op blote voeten.



### NIETS

Zet een grote kop thee en geniet van het thee moment. Jij, je thee en verder even helemaal niets. Offline en telefoon uit het zicht.



### ADEM

Doe de 4-7-8- adem techniek. Adem zacht 4 tellen in. Houdt je adem 7 tellen vast terwijl je lichaam zacht is. Adem krachtig door de mond uit met een whoeee klank. Herhaal 4x



### BEWEEG

Rol je schouders, schud je armen en stretch je benen. Voel de spanning in je lijf en rek en strek het rustig los. Langzaam en met aandacht



### LACH

Zet een glimlach op je gezicht. Lach om een mop of filmpje. Maar ook om niets lachen geeft ontspanning en laat de gelukshormonen stromen :-)

*Extra tip  
Ga op tijd  
naar bed ZZZ*



### APPEL

Eet een gezonde snack. Bijvoorbeeld een appel vol met anti-oxidanten. Was de appel en eet hem zonder stokje helemaal op. Goed voor body & mind.