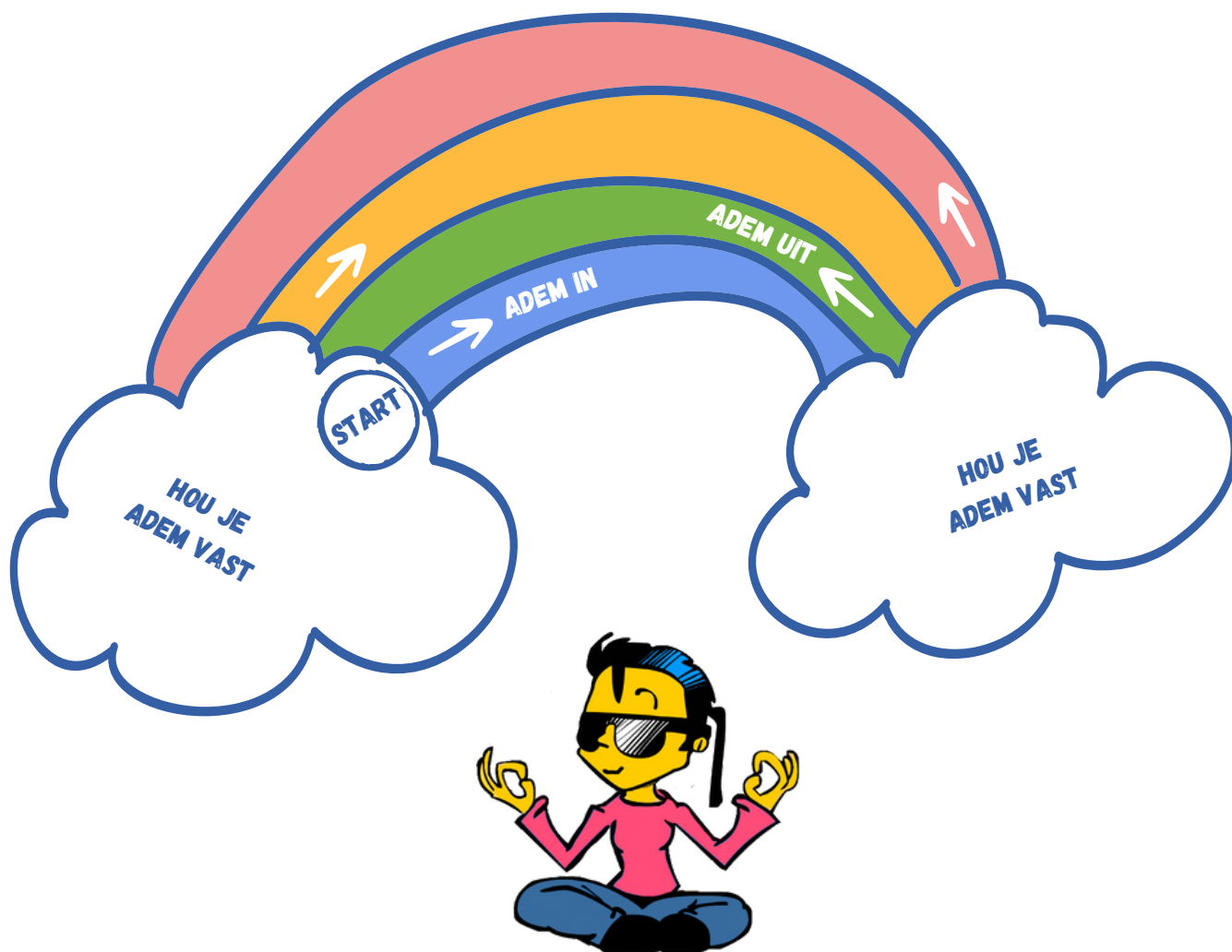


CHILLEN MET JE ADEM

Ben je niet zo chill? Net ruzie gehad of staat er iets spannend te gebeuren? Altijd wanneer je merkt dat je niet meer rustig kunt nadenken zoals Bikkelboy Bob, is het handig om eerst even goed te ontspannen. En dat lukt snel met een ademhalingsoefening. Probeer het maar uit!



Zet je vinger op het startpunt. Beweeg met je vinger over de regenboog naar de andere wolk. Adem hierbij **door je neus** in met de pijl mee. Hou je adem even in op de wolk. Adem weer uit **door je mond** over de regenboog op weg naar de andere wolk. Werk de hele regenboog af en en herhaal zo nodig een paar keer.
Chill!