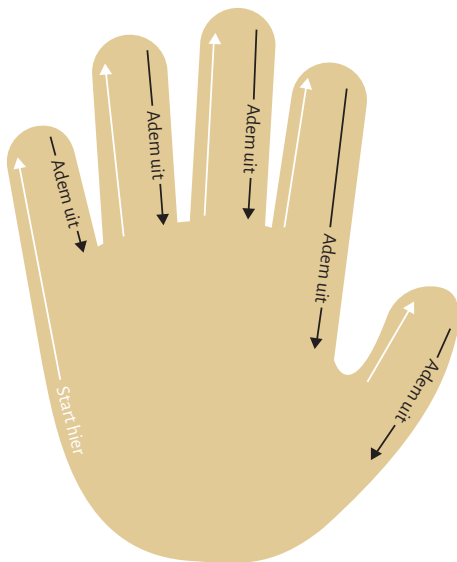




GELUKSMAKER

ADEMEN MET JE VINGERS



Je aandacht op je adem richten,
helpt je hoofd rustig maken.

**Ga met je vinger langs je hand. Adem in als je
omhooggaat en uit als je omlaaggaat.**