



GELUKSMAKER



SOEPADEMHALING

1



Beeld je in dat je een warme kom soep in je handen houdt.

2



Adem langzaam in door je neus om de heerlijke soep te ruiken.

3



Adem langzaam uit door je mond om de soep af te koelen.

4



Herhaal zoveel als nodig.

Je aandacht op je adem richten, kan helpen om je hoofd rustig te maken.

Volg de stappen op de tekening.