

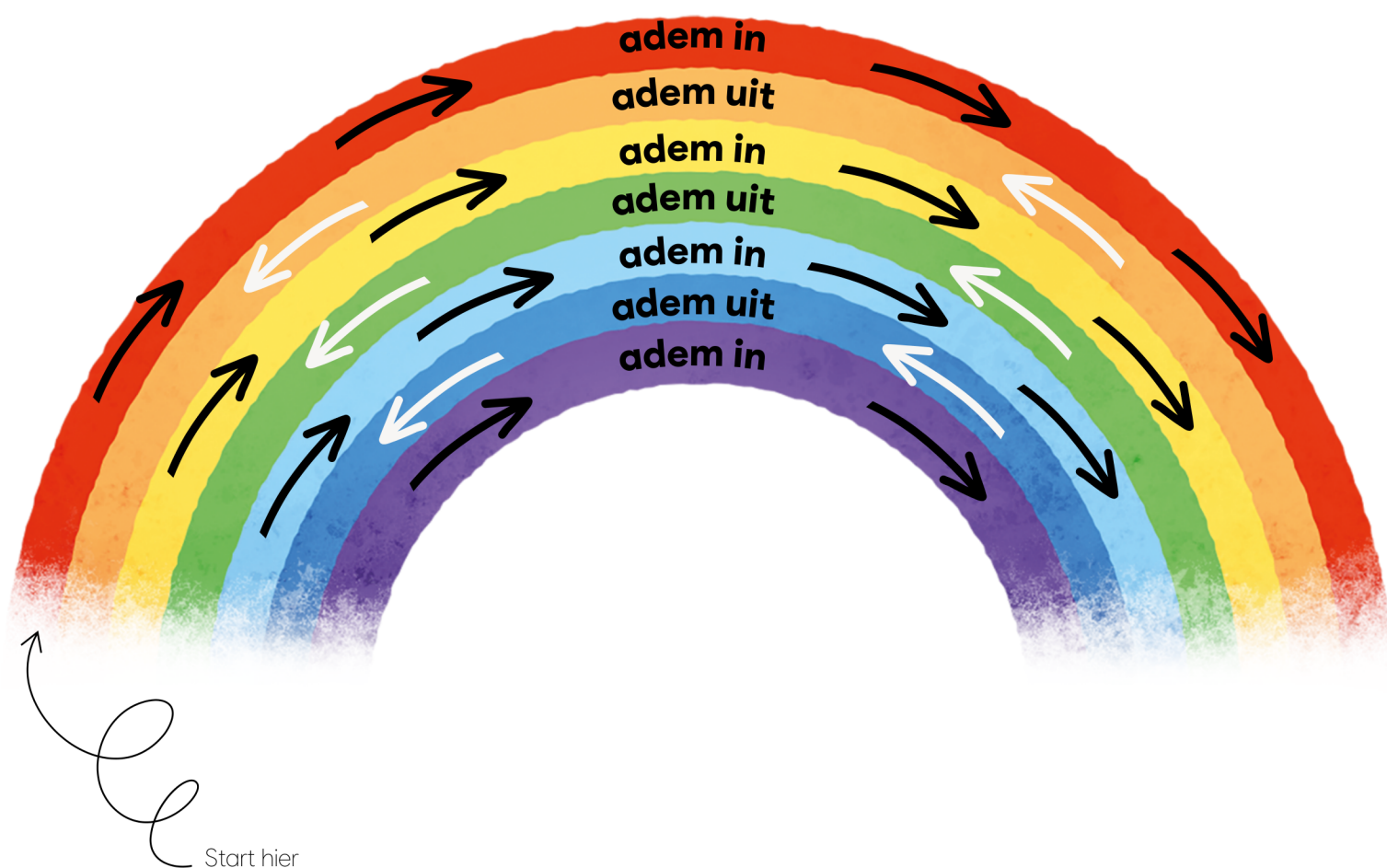
# BOEST.

## Regenboog ademhaling

Leer de kracht van ademhalen. Deze regenboog kun je gebruiken op alle momenten van de dag.

Om even rustig te worden of om je erna weer beter te kunnen concentreren.

Start aan de buitenkant van de rode regenboog. Volg de lijn met je vinger terwijl je inademt. Stop pas als je aan het eind van de regenboog bent. Adem uit via de oranje regenboog en ga zo door.



BOEST.  
kids