

ENERGY BREATHING

power up breathing



UITVOERING

- adem 2x kort en krachtig in door de neus
- zucht uit door de mond
- geen pauzes, in- en uitademhaling zijn verbonden

TIJD/RONDJES

3 rondjes van 20

WANNEER

's Morgens, als je nood hebt aan energie, op een lege maag

POSITIE

Zittend

HANDEN

Ontspannen rustend op benen

SNELHEID

> 30 ademhalingen/minuut

ZENUWSTELSEL

Sympathisch zenuwstelsel

DOEL

- energie krijgen, wakker worden
- voorbereiding op beweging of activiteit

YOUR INNER POWER