

Wat wil je bereiken?

Energie, betere focus,
je wakkerder voelen

Tot rust komen, in slaap
vallen, ontspannen

Balans

Wanneer?

Wanneer?

Ochtend/middag

Net na opstaan

Middag

Avond

Hoeveel tijd
heb je?

Hoeveel tijd
heb je?

> 5 min.

< 5 min.

> 10 min.

< 10 min.

Nood aan?

Adem inhouden?

Focus

Energie

Nee

Ja

Slapen

Ontspannen

RESET
breathing

ENERGY
breathing

BREATH
OF FIRE

COHERENT
breathing

4-8
breathing

4-7-8
breathing

BOX
breathing