

Beste ouder/verzorger,

Wat ontzettend fijn dat uw zoon/dochter meedoet aan ons Lekker in je vel programma.

Na elke coachsessie krijgen de kinderen een leuke thuisopdracht mee. Het is huiswerk, maar neemt niet veel tijd in beslag.

Deze opdrachten zijn een fijne manier om onze coachlessen te versterken. We hopen dat u -mocht dat nodig zijn- uw zoon/dochter hierin kan begeleiden.

Bij ieder thema is een begeleidend schrijven zodat uw zoon/dochter het e.e.a nog eens kan nalezen. En ook voor u is het fijn om te lezen wat de kinderen leren en waarom ze dat leren.

Aan het Lekker in je vel programma is tevens een online academy gekoppeld. Hier zijn de documenten die in de map zitten terug te vinden. Maar u vindt er ook video's en audiobestanden.

De link naar de online academy zullen wij bij ieder thema vermelden.

Verder is het belangrijk dat de map iedere week wordt meegenomen naar de coachlessen, zodat we de thuisopdracht(en) ook met elkaar kunnen bespreken.

Mocht u nog vragen/opmerkingen hebben dan horen wij dat heel graag.

U kunt een mail sturen naar: [Christa@watchrisweet.nl](mailto:Christa@watchrisweet.nl)

Of bellen/een Whatsapp berichtje sturen naar: 06-40759070.

Met vriendelijke groet,  
Johan en Christa Takens



# DE KRACHT VAN ADEMHALING

---

Leervaardigheden:

- Ik gebruik mijn adem om te kunnen voelen
- Ik merk op dat ik onrustig ben
- Ik gebruik mijn adem om rustig te worden

Wat Chris Weet



## DE KRACHT VAN ADEMHALING

---

De ademhaling is een heel krachtig en simpel instrument, dat je ook nog eens altijd bij je hebt. Super handig!

Ademhalen is iets dat je -uiteeraard- doet om in leven te blijven, maar het helpt je ook om lekker in je vel te zitten.

Je ademhaling kun je gebruiken wanneer je bijvoorbeeld zenuwachtig of gestrest bent, te veel gedachten hebt of te veel met gister of morgen bezig bent. Oftewel een (te) vol hoofd hebt.

Je ademhaling brengt je namelijk diepe ontspanning, vanuit die ontspanning kun je beter contact maken met je lichaam, ben je in het hier en nu, verdwijnen gedachten wat meer naar de achtergrond, kun je beter focussen en je eigen kracht (weer) beter voelen.

Ademhalingsoefeningen zorgen er dus voor dat je je beter voelt én dat je beter kunt voelen. Dit kunnen oefeningen zijn waarbij je heel langzaam in- en uitademt, tussendoor even helemaal niet in of uit ademt, of oefeningen waarbij je je ademhaling visualiseert.

Door deze oefeningen te doen, kun je leren en ervaren hoe je je ademhaling kunt gebruiken om te kunnen ontspannen en zo dus lekkerder in je vel zit.

## OPDRACHT VOOR THUIS: WEEK 1

---

Start iedere ochtend met een ademhalingsoefening. Je kunt de ademhalingsoefening met het rietje doen (die we in de les hebben gedaan). Die heb ik voor je uitgeschreven:

- Ga comfortabel zitten, sluit je ogen en leg één hand op je hart. Pak het rietje dat je meegekregen hebt en stop het in je mond.
- Adem langzaam in door je neus en blaas langzaam uit door het rietje. Dit doe je 10 keer achter elkaar.
- Als je klaar bent leg je het rietje aan de kant en leg je beide handen op je hart. Voel even goed na.

Maar, ik heb ook een aantal ademhalingsoefeningen voor je opgenomen en online gezet. Zo kunnen we ze -ook thuis- samen doen.

Ga naar mijn website:

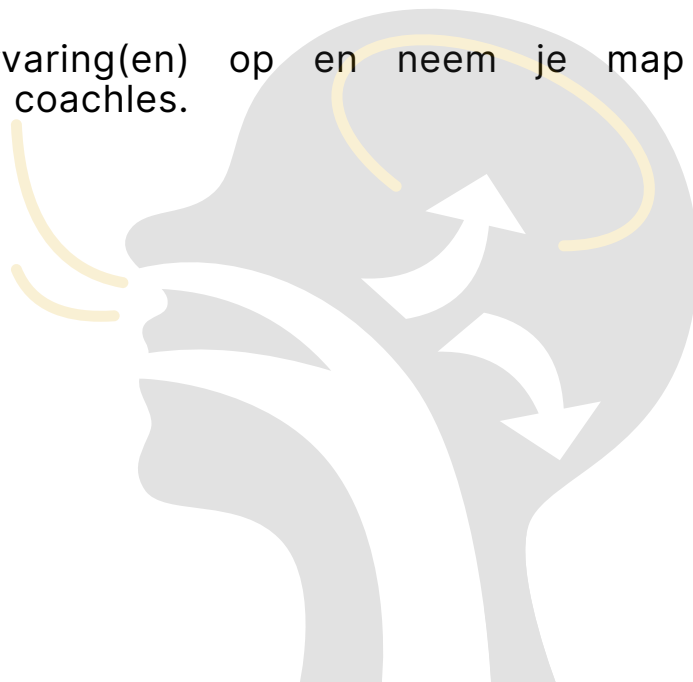
<https://www.watchrisweet.nl/kracht-van-ademhaling>

Ook eindig je de dag met een ademhalingsoefening. Vraag gerust of je broertje, je zusje, je papa/mama, je opa/oma met je meedoen.

Op zondagavond mag je op het reflectieformulier invullen hoe je het vond om deze ademhalingsoefeningen te doen. En wat je hebt ervaren.

Voel je je meer ontspannen? Misschien slaap je wel beter? Merk je ook verschil op school? Misschien kun je je beter concentreren in de lessen?

Schrijf je ervaring(en) op en neem je map mee naar de eerstvolgende coachles.



## OPDRACHT VOOR THUIS: WEEK 2

---

Deze tweede week blijf je de dag beginnen én eindigen met een ademhalingsoefening.

Maar er komt een opdracht(je) bij.

Probeer gedurende de dag ook bezig te zijn met je ademhaling. Voel je op school spanning omdat je:

- een toets hebt
  - te laat bent gekomen (oeps!)
  - je broodtrommel vergeten bent
  - je hoofd vol zit met (negatieve) gedachten
  - je vergeten bent de hond uit te laten voordat je naar school ging
- (oeps x2!)

Zodra je voelt dat je in de paniek schiet, pak je je adem erbij.

Adem een paar keer diep in en langzaam uit en je zult zien dat de paniek die je voelt langzaam verdwijnt.

Schrijf iedere dag even op of het die dag nodig was om een ademhalingsoefening te doen. En, waarvoor het nodig was.

Of, misschien bedenk je je op dat moment wel dat het best eens nodig was, maar dat je het vergeten bent.

Door dit op te schrijven denk je er de volgende keer sneller aan. Beloofd!

Aan het eind van deze tweede week, ga je er weer eens goed voor zitten. Hoe is het gegaan, wat heb je ervaren na twee weken bewust bezig zijn met je ademhaling?

Neem je je map weer mee naar de coachles?



## REFLECTIE FORMULIER WEEK 2

Vandaag was het ..... ( vul in wel/niet) nodig om een ademhalingsoefening te doen.  
Het was nodig omdat ik: .....

Vandaag was het ..... ( vul in wel/niet) nodig om een ademhalingsoefening te doen.  
Het was nodig omdat ik: .....

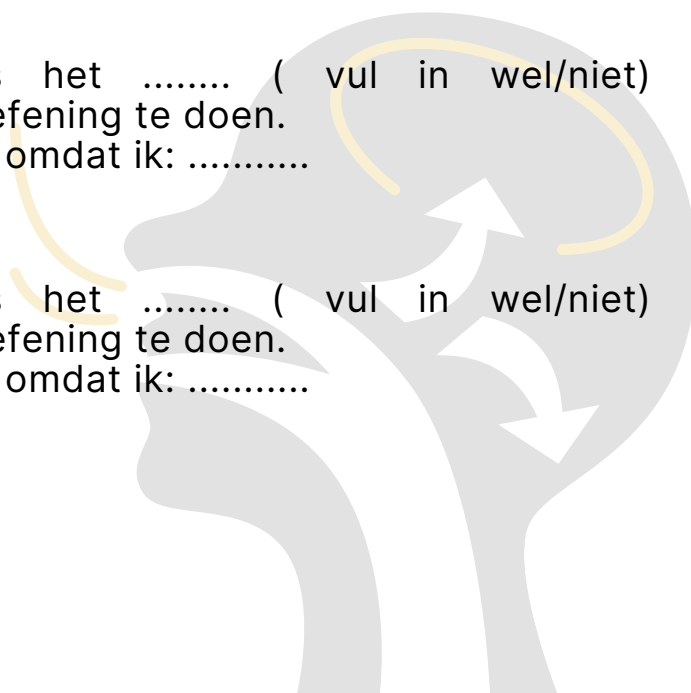
Vandaag was het ..... ( vul in wel/niet) nodig om een ademhalingsoefening te doen.  
Het was nodig omdat ik: .....

Vandaag was het ..... ( vul in wel/niet) nodig om een ademhalingsoefening te doen.  
Het was nodig omdat ik: .....

Vandaag was het ..... ( vul in wel/niet) nodig om een ademhalingsoefening te doen.  
Het was nodig omdat ik: .....

Vandaag was het ..... ( vul in wel/niet) nodig om een ademhalingsoefening te doen.  
Het was nodig omdat ik: .....

Vandaag was het ..... ( vul in wel/niet) nodig om een ademhalingsoefening te doen.  
Het was nodig omdat ik: .....



## REFLECTIE FORMULIER WEEK 1

Na de eerste week bewust met mijn ademhaling bezig te zijn geweest, merk ik het volgende op:



## REFLECTIE FORMULIER WEEK 2

Na 2 weken bewust met mijn ademhaling bezig te zijn geweest, merk ik het volgende op:

