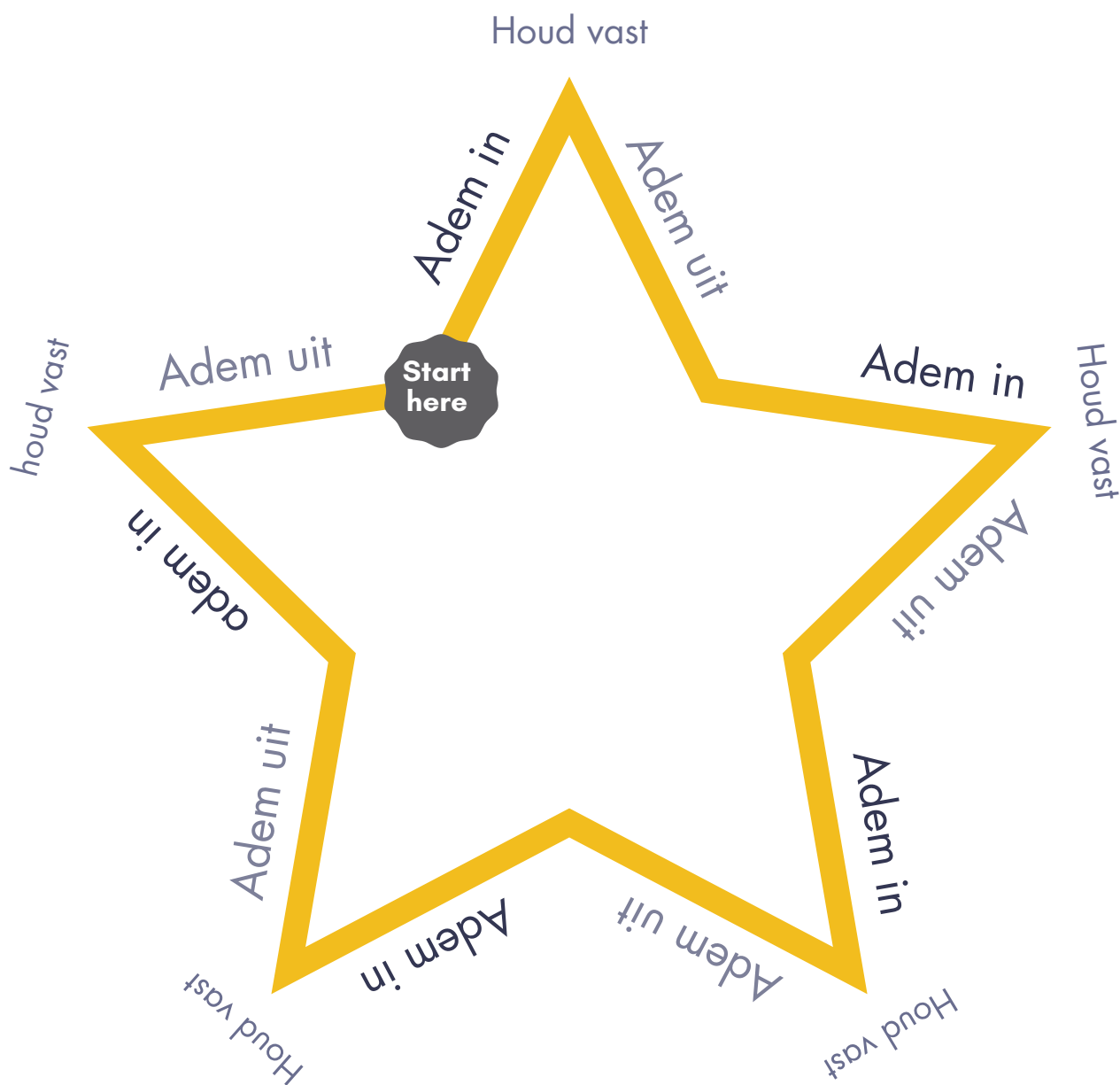


ONTSPAN MET DE
STER
ADEMHALINGSOEFENING



Ga met je vinger langs de ene kant van de ster, terwijl je diep inademt. Houd je adem in op het punt en adem uit terwijl je aan de andere kant naar beneden glijdt. Blijf doorgaan totdat je de hele ster hebt rondgelopen.