

VIERKANTE ADEMHALING

Houd je adem 4 seconden vast

Adem 4 seconden in



Adem 4 seconden uit

Start here

Houd je adem 4 seconden vast

Begin linksonder op het vierkant. Ga met je vinger langs de zijkant, terwijl je diep inademt. Houd je adem vier seconden vast terwijl je de tweede kant volgt. Adem uit terwijl je aan de andere kant naar beneden glijdt. Houd je adem vier seconden in terwijl je de onderkant van het vierkant volgt.