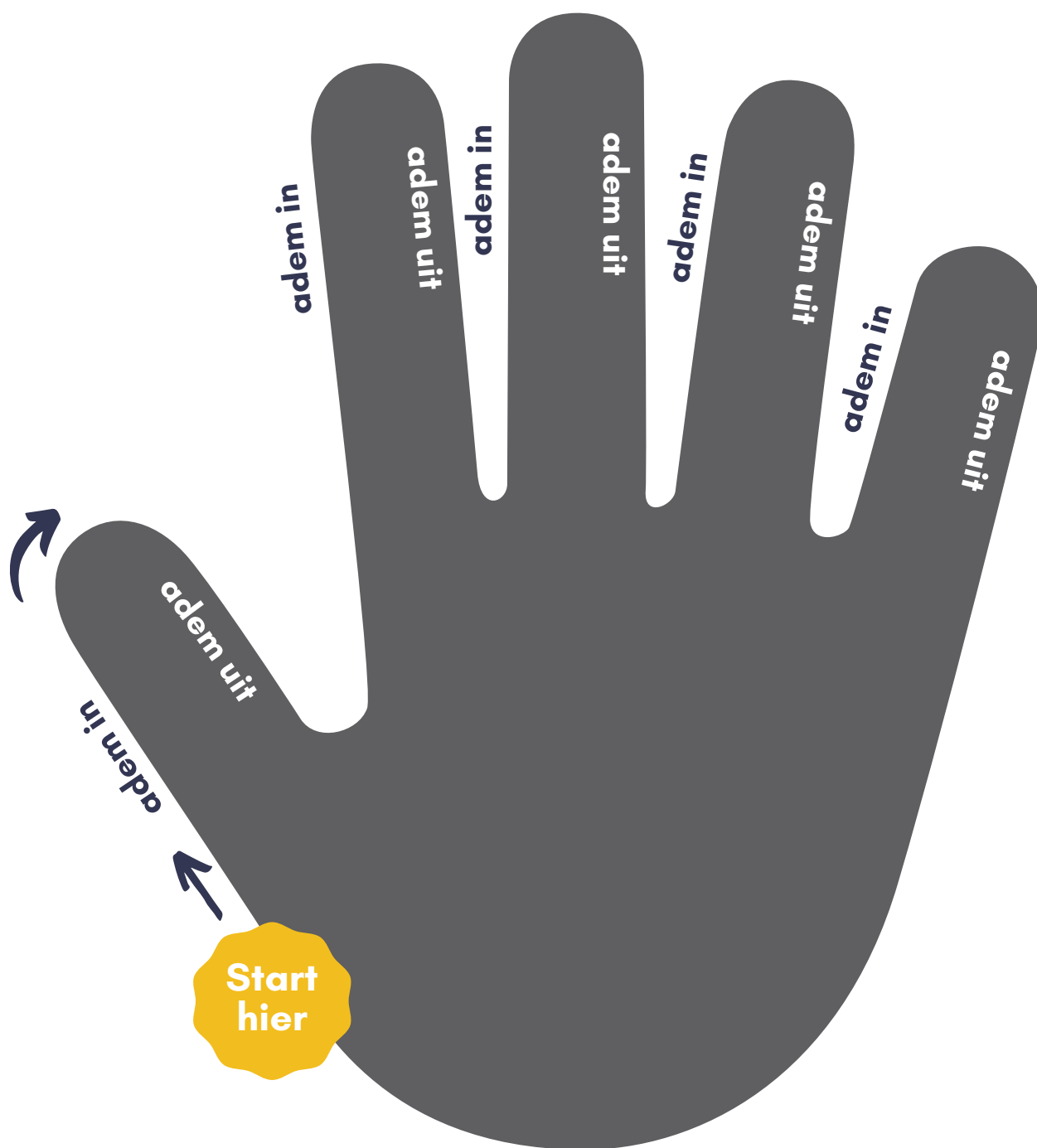


# HAND ADEMHALINGSOEFENING



Beweeg langzaam met je wijsvinger van je linkerhand over de buitenkant van je rechterhad. Adem in als je met een vinger omhoog gaat en adem uit als je naar beneden gaat.