



ADEMHALINGSOEFENINGEN & ONTSPANNINGSTECHNIEKEN BIJ STRESS



Let's take a moment to relax and take a deep breath together.



Wanneer je gestrest bent, merk je het vaak als eerste aan je ademhaling: die wordt oppervlakkiger, sneller en hoog in de borst. Dit activeert je lichaam om in de 'vecht-of-vluchtstand' te blijven. Gelukkig kun je met ademhaling bewust het tegenovergestelde doen: je lichaam laten ontspannen, je hoofd tot rust brengen en je zenuwstelsel kalmeren.





WAAROM BEWUSTE ADEMHALING WERKT

Je ademhaling is de directe sleutel tot je autonome zenuwstelsel. Door bewust en rustig te ademen, geef je je hersenen het signaal: "Er is geen gevaar, je mag ontspannen." Dat verlaagt niet alleen je hartslag en bloeddruk, maar maakt ook dat je je mentaal veiliger en helderder voelt.

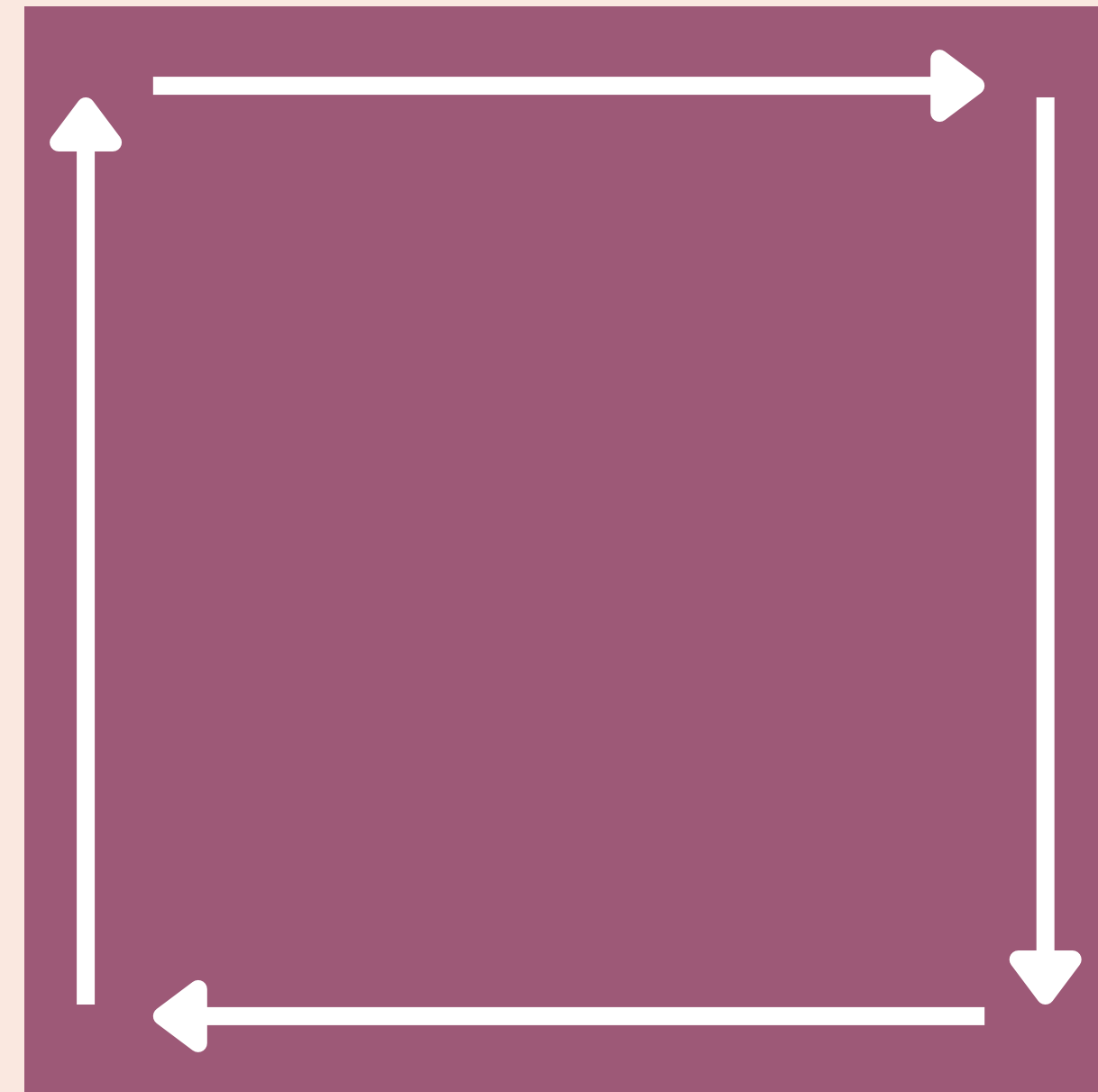
"Goed ademen is een eerste stap naar beter voelen."





BOX BREATHING (FOCUS & RUST)

- Adem 4 seconden in
- Houd 4 seconden vast
- Adem 4 seconden uit
- Houd 4 seconden vast
- Herhaal dit in een vloeiende "vierkante" cyclus



📌 Gebruikt door o.a. Navy Seals om kalm te blijven onder druk. Ideaal voor werkstress of spanningsmomenten.





4-7-8 ADEMHALING (KALMEREND)

- Adem 4 seconden in door je neus
- Houd je adem 7 seconden vast
- Adem 8 seconden langzaam uit door je mond
- Herhaal dit 4 tot 6 keer



📌 Deze oefening is perfect voor het slapengaan of na een paniekmoment.





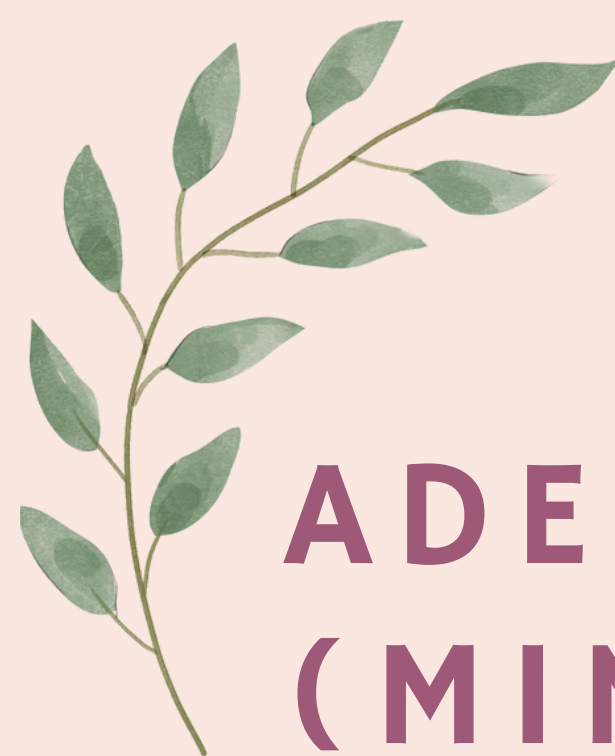
NEUSADEMHALING MET VERLENGDE UITADEMING

- Adem 4 seconden in door je neus
- Adem 6 tot 8 seconden uit door je neus
- Herhaal dit 5 minuten



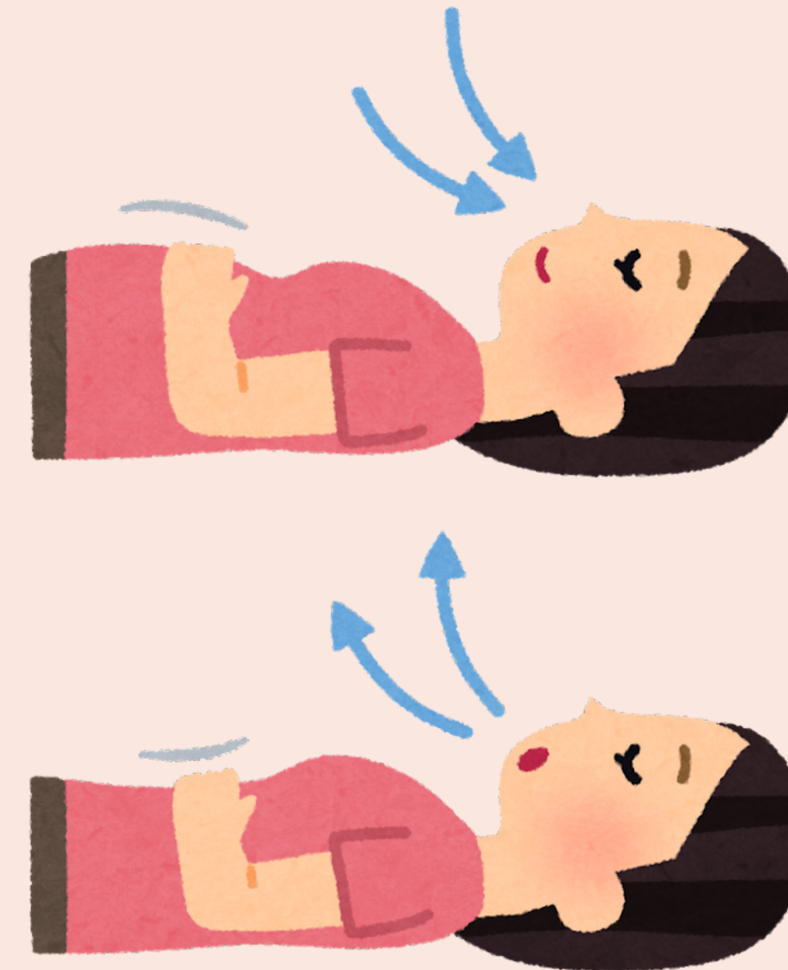
📌 Langzaam uitademen activeert het parasympatische zenuwstelsel (ontspanningsstand).





ADEM TELLEN (MINDFUL & KALMEREND)

- Adem rustig in en tel "1" in je hoofd
- Adem uit en tel "2"
- Ga door tot je bij 10 bent
- Verlies je de tel? Begin rustig opnieuw



📌 Zet je aandacht stil en brengt je in het nu. Ideaal voor piekergedachten.





BUIKADEMHALING (DIEPE ONTSPANNING)

- Leg één hand op je borst, één op je buik
- Adem langzaam in via je neus en laat alleen je buik omhoog komen
- Adem rustig uit via je mond
- Herhaal 10 keer

📌 Stimuleert ontspanning en helpt tegen hyperventilatie.

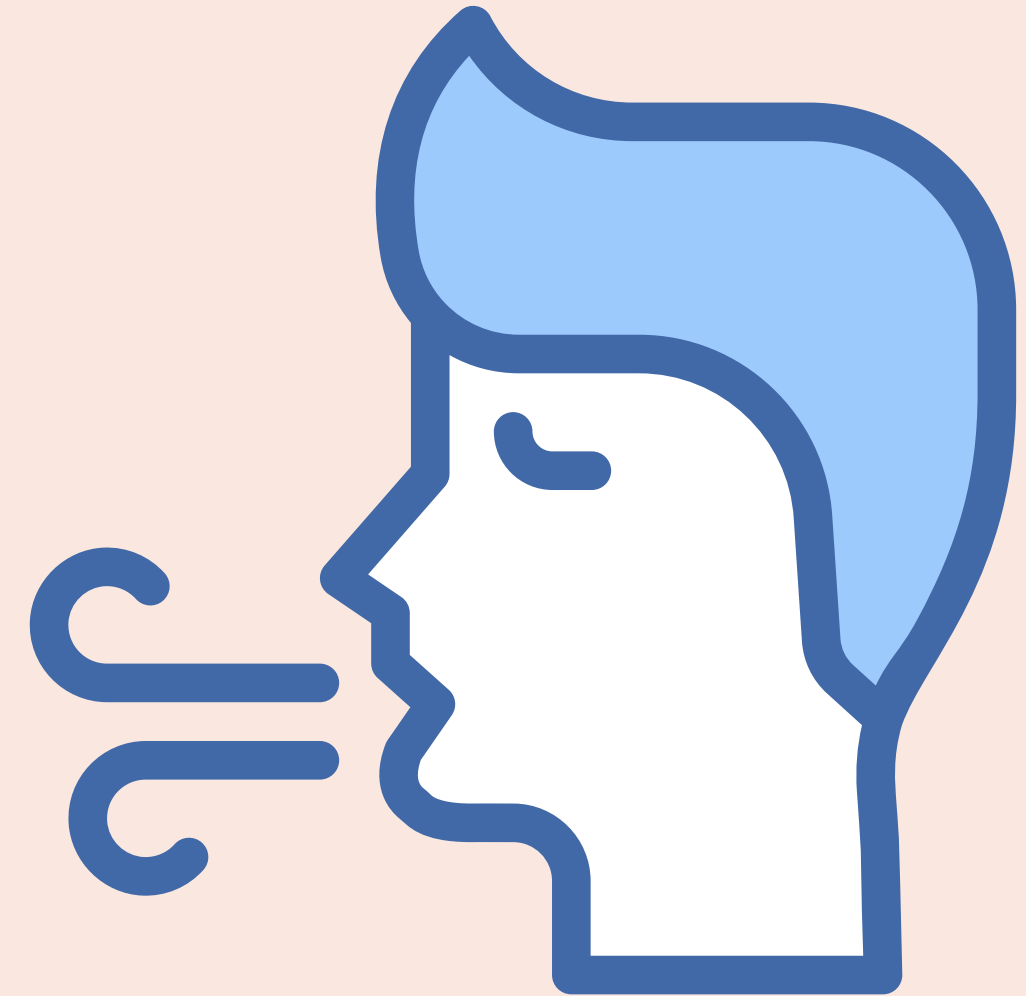




ZUCHTEN MET INTENTIE (LOSLATEN)

- Adem diep in via je neus
- Adem hoorbaar en krachtig uit via je mond, alsof je zucht
- Laat bij elke uitademing bewust spanning los
- Herhaal 5 tot 10 keer

📌 Stimuleert ontspanning en helpt tegen hyperventilatie.





ANDERE ONTSPANNINGSTECHNIEKEN OM STRESS LOS TE LATEN

Naast ademhalingsoefeningen kun je ook andere technieken inzetten, zoals:

- Progressieve spierontspanning: span en ontspan spiergroepen om opgebouwde spanning bewust los te laten.
- Bodyscan: scan je lichaam langzaam van top tot teen met je aandacht. Waar voel je spanning? Waar is ruimte?
- Mindfulness-meditatie: een paar minuten aanwezig zijn bij je ademhaling, zonder iets te veranderen, brengt rust in je hoofd.
- Rustige beweging: wandelen in de natuur, yoga of ademgericht boksen kunnen je lichaam helpen spanning letterlijk los te laten.



MAAK HET PRAKTISCH: ZO PAS JE DIT TOE IN JE DAG

- Start je dag met 5 minuten buikademhaling
- Gebruik box breathing vóór een belangrijk gesprek of vergadering
- Doe de 4-7-8 oefening voor het slapengaan
- Las 2 adem-pauzes in op je werkdag van 3 minuten

☞ Kleine momenten van ademhaling zorgen voor grote veranderingen in hoe je je voelt.

Online burn-out coaching – ook als je (nog) niet opgebrand bent

Je hoeft niet overspannen of burn-out te zijn om hulp te zoeken. Onze online burn-out coaching helpt je om te vertragen, stresssignalen te herkennen en grip op je leven te krijgen. We werken samen aan meer rust, energie en veerkracht op een manier die bij jou past.

💡 Start nu met een vrijblijvende **proefperiode** voor slechts €14,95.



Of koop onze...

ONZE STRESS RESET JOURNAL

Ontdek het Stress Reset Journal, jouw dagelijkse gids naar innerlijke rust en meer ruimte in je lijf. Met gerichte vragen en oefeningen leer je stresssignalen herkennen, grenzen stellen en ontspannen binnen vijf minuten per dag.

NU VOOR MAAR €4,95

[DRUK HIER](#)

