

# B.A.L OEFENING

Bewust



Adem



Lichaam



Wees 3 minuten heel stil...op deze manier:  
1e minuut: **Bewust**: hoe voel je je nu?  
2e minuut **Ademhaling**: volg je adem in en uit.  
3e minuut **Lichaam**: wat voel je nu in je lichaam?