

# Het boek van de adem

Interactieve ademhalingsoefeningen  
voor kinderen

*Christopher Willard & Olivia Weisser*  
*Illustraties: Alison Oliver*

Welkom in *Het boek van de adem!*

Als je leert je adem te begrijpen en gebruiken, dan kun je er heel bijzondere dingen mee doen! Je adem kan je lichaam tot rust brengen als je gestrest bent of je het gevoel hebt dat je je lichaam niet meer onder controle hebt. Hij kan je helpen om je te concentreren. Hij kan je helpen ontspannen.

Je adem is altijd bij je. Neem even de tijd en kijk hoe je adem nu voelt.

Dit boek zal je helpen om je adem beter te leren kennen en laten zien hoe je hem kunt gebruiken om je gelukkiger en gezonder te voelen.



de de, en  
de de, en  
de de, en  
de, en  
de de, en

Het boek van de

Het boek  
van de adem





Ga eerst eens lekker zitten.

Houd je boek op je schoot voorzichtig vast.

Hoe voelt het?

Warm of koud?

Glad of ruw?

Licht of zwaar?

Beweeg je vingers over de voorkant van het boek. Voel de randen en hoeken van het boek. Luister naar de geluiden als je voorzichtig de bladzijden omslaat.