

Kris de Jong

ONTSPAN!

50 ontspanningsoefeningen

Eerste druk, 2015

Ontspan!

©2015 Kris de Jong

Omslagontwerp: Kris de Jong

ISBN : 9789402138887

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopiëren, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the author.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	6
Tijd & plaats	7
Houding.....	8
Lief zijn	9
Hoe het werkt	10
Ademhalen.....	10
Visualiseren.....	10
Aandacht richten.....	11
Hoofdstuk 1. Ademhaling	12
Hoofdstuk 2. Fysiek.....	16
Hoofdstuk 3. Gedachten	20
Hoofdstuk 4. Aandacht richten.....	26
Hoofdstuk 5. Visualisatie	31

Voorwoord

Voor je ligt een boek vol met ontspanningsoefeningen. In de eerste paar hoofdstukken leg ik je uit dat je voor deze oefeningen helemaal geen bijzondere tijd, plaats of houding hoeft te hebben. Je hoeft niet zweverig of enorm spiritueel te zijn om baat te hebben bij af en toe een meditatie (want ja, dat zijn het eigenlijk).

De hoofdstukken daarna zijn gevuld met vijftig concreet omschreven oefeningen. De meeste zijn gemakkelijk en direct toepasbaar, ook in jouw drukke leven.

Probeer ze uit, varieer eens en pas ze aan tot het voor jou ontspannen werkt.

Geniet!