ONDERWERP 04 · DEEL A: LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Ademhaling

Je adem is je stille anker. Ga ernaar terug, zo vaak als je wil.

Hoofdstuk 4 · Kenniskaart 4 · Prikkelposter 4 · Presentatie 4

De kern

Ademhaling is meer dan zuurstof opnemen: ze verbindt lichaam, zenuwstelsel en gemoed. Rustiger en dieper ademen door de neus, met een langere uitademing, helpt om te vertragen en te ontspannen.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Onze adem is altijd bij ons en is een van de snelste wegen naar rust. Trager en dieper ademen helpt spanning los te laten. De komende weken ontdekken we hoe we hier eenvoudig mee aan de slag kunnen.

Prikkel halverwege Voel eens dertig seconden waar je adem beweegt: borst of buik. En adem ik meestal door mijn neus of door mijn mond?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Elke vergadering begint deze periode met één minuut stilte en drie rustige ademhalingen.
☐	De ademoefening van de kenniskaart (vier tellen in, zes tellen uit) op de schermen, het intranet of een kaartje op elk bureau.
☐	Frisse lucht als afspraak: ramen open bij het begin van de dag en na de middag. Voorzie een CO_2-meter in de vergaderzalen.
☐	Een rustige plek waar je vijf minuten kunt zitten en ademen, met een bordje dat uitlegt waarvoor je ademhaling dient.
☐	Een korte yoga- of ademsessie over de middag, gegeven door een collega of een externe begeleider.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

