



## Baby wiegen

Houd je armen voor je alsof je een baby vast hebt en draai rustig van links naar rechts. Begin hoog en eindig laag.

Hiermee stimuleer je de delen van de Nervus Vagus in je bovenlichaam

© HartBewust



## Vlinder adem

Plaats je handen op je hart. Adem in door je neus en breng je ellebogen naar voor, adem uit door je mond en breng je ellebogen naar achter. Adem zo rustig mogelijk in en uit, dit activeert de parasympathicus

© HartBewust



## Chillen

Houd je armen achter je hoofd en je hoofd recht naar voren. Kijk met je ogen 30 seconden naar links, daarna 30 seconden naar rechts.

Hiermee stimuleer je de zenuwen rondom de ogen.

© HartBewust



## Neuriën

Neurie je favoriete liedje! En geniet er vooral ook van, veel plezier!

Dit stimuleert de Nervus Vagus in je holtes en keelgedeelte.

© HartBewust



## Hoofd-nek massage

Masseer je kaken, je oren, je nek, hoofd en schouders lekker los. De Nervus Vagus ligt in het gezicht, hoofd en nek meer aan de oppervlakte.

© HartBewust

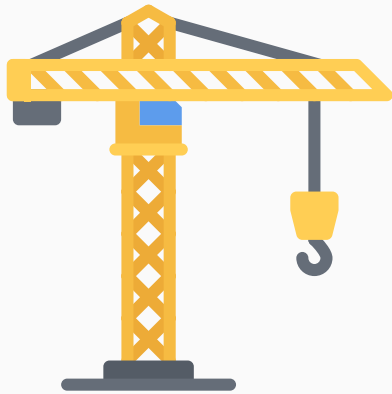


## Blijde buik

Ga comfortabel zitten, masseer je buik lekker zacht en ga langzaam voorover zitten terwijl je door masseert.

Hiermee masseer je de Nervus Vagus in de buik.

© HartBewust



## Kraan

Houd je rechterarm zijwaarts omhoog, tel van 10 naar 0 en laat langzaam zakken, je hoofd zakt tegelijkertijd naar links. Willen daarna van kant.

Haalt spanning van de nek.

© HartBewust



## Kameleleon

Kijk als een salamander met beide ogen naar links terwijl je hoofd naar rechts gaat voor 30 seconden, wissel daarna om.

Dit stimuleert de zenuwen rondom de ogen.

© HartBewust



## Bij ademhaling

Doe je oren dicht met je wijsvingers, adem rustig in door je neus, bij de uitademing zoem je uit als een bij. Door de trilling wordt de Nervus Vagus in het hoofd gestimuleerd.

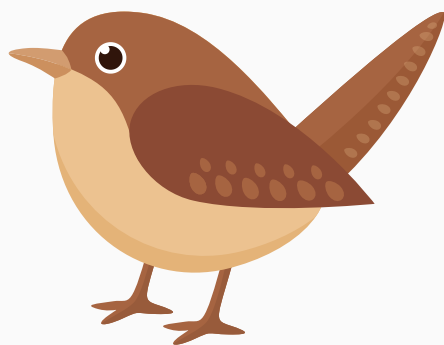
© HartBewust



## Blote voeten

Ga op je blote voeten naar buiten, voel het gras, het zand en de stenen onder je voeten. Door te aarden kan opgebouwde energie wegstromen.

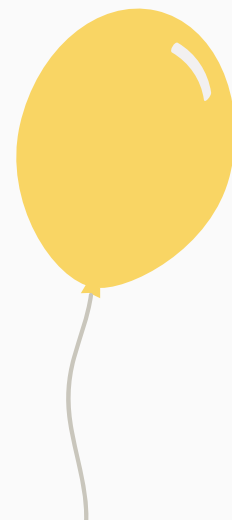
© HartBewust



## Zingende vogels

Ga naar buiten en luister goed, hoor je de vogels? Geniet van hun prachtige gezang!

© HartBewust



## Ballonnenbuik

Stel je voor dat je een ballon in je buik opblaast als je inademt. Adem rustig in door je neus en breng je adem naar je buik.

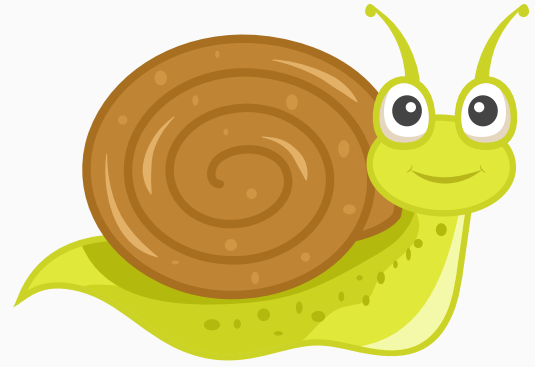
© HartBewust



## Baby wiegen

Houd je armen voor je alsof je een baby vast hebt en draai rustig van links naar rechts. Begin hoog en eindig laag.

© HartBewust



## Vertraag

Ga een even wandelen, maar langzamer dan dat je normaal doet. Zo krijgt je zenuwstelsel de kans om tot rust te komen.

© HartBewust



## Doe een dansje

Zet je favoriete liedje op en dans er heerlijk op los! Dansen bevordert de aanmaak van Serotonine, ook wel het gelukshormoon genoemd.

© HartBewust



## HartenKracht

Door de HartenKracht oefening verlagen stresshormonen zoals adrenaline en cortisol, en nemen gelukshormonen toe.

© HartBewust