

## A1.29.1 Laat de stress los: een stap-voor-stap ademhaling

*Lass den Stress los: Eine Schritt-für-Schritt-Atemübung*



1. Wat helpt als je gestrest bent?
  - a. Hard gaan rennen
  - b. De tv hard aanzetten
  - c. Een korte ademhalingsoefening
  - d. Veel koffie drinken
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
  - a. In de auto
  - b. Op de fiets
  - c. Buiten in de regen
  - d. Op een stoel, in bed of op de bank
3. Hoe moet de uitademing zijn in vergelijking met de inademing?
  - a. Even lang als de inademing
  - b. Korter dan de inademing
  - c. Minimaal twee keer zo lang als de inademing
  - d. Alleen door de mond
4. Wat laat je los bij elke uitademing?
  - a. Je stoel
  - b. Je telefoon
  - c. Spanning
  - d. Je schoenen

**1-c 2-d 3-c 4-c**

## 2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur – tijd om te veranderen?

*Reflexion in einem Tagebuch über den täglichen Arbeitstrott – Zeit für Veränderung?*

- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Guten Morgen Floor, wie geht es dir heute?)*
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Guten Morgen Joost, ich fühle mich gut, aber auch gestresst.)*
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(Der Arbeitsdruck ist hoch, oder? Das merke ich diese Woche auch.)*
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Ja. Manchmal mache ich eine einfache Atemübung, um mich zu entspannen.)*
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(Wie genau geht die? Vielleicht hilft sie mir auch.)*
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Ich sitze ruhig, schließe meine Augen und atme langsam ein.)*
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(Und atmest du dann auch länger aus, um dich zu entspannen?)*
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Genau. Ich atme länger aus und lasse die Anspannung los.)*
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Ich probiere es später kurz aus. Vielen Dank schon mal.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening?
  - a. Omdat ze geblesseerd is.
  - b. Omdat ze honger heeft.
  - c. Omdat ze zich wil ontspannen.
  - d. Omdat ze dorst heeft.

2. Wat doet Floor bij de oefening?

- a. Ze gaat liggen en rust de hele dag.
- c. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.

- b. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.
- d. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.

**1-c 2-b**