

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

Laat de Stress Los: Een Stap-voor-Stap Ademhaling



1. Wat helpt als je gestrest bent?
 - a. Hard gaan rennen
 - b. Veel koffie drinken
 - c. Een korte ademhalingsoefening
 - d. De tv hard aanzetten
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
 - a. In de auto
 - b. Op de fiets
 - c. Op een stoel, in bed of op de bank
 - d. Buiten in de regen
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 schoenen
 - b. Je telefoon
 - c. Je stoel
 - d. Spanning

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

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

Reflection in a diary about the daily work grind – time for change?

- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Good morning, Floor, how are you today?)*
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Good morning, Joost, I feel good, but also stressed.)*
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(The workload is high, huh? I notice that too this week.)*
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Yes. I sometimes do a simple breathing exercise to relax.)*
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(How exactly does it go? Maybe it will help me too.)*
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(I sit calmly, close my eyes, and breathe in slowly.)*
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(And do you then also breathe out longer to relax?)*
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Exactly. I breathe out longer and let go of the tension.)*
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(I'll try it later. Thank you in advance.)*

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

2. Wat doet Floor bij de oefening?

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

b. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.

d. Ze gaat liggen en rust de hele dag.

1-c 2-c