



Ademhalings- en ontspanningsoefeningen

Eenvoudige oefeningen, met zorg geselecteerd en onderverdeeld in 4 groepen: ademhaling, aandacht, kracht en visualisatie.

Met gebruiktips voor veelvoorkomende klachten.

Toegankelijk voor iedereen, ontworpen om te downloaden op een smartphone of computer.

GRATIS
WWW.CARE4REFUGEEES.ORG

**Voor asielzoekers
en vluchtelingen**

**Voor
hulpverleners,
begeleiders en
vrijwilligers**

12 oefeningen

In 10 talen

**Teksten en
audio's**

CONTACT

team@care4refugees.org