

Links naar ontspanningsoefeningen

- Op deze pagina vind je links naar ontspanningsoefeningen. Je kunt kiezen uit verschillende oefeningen:
 - o gericht op je ademhaling;
 - o gericht op je spieren;
 - o gericht op rustig worden in je hoofd (mindfulness).
- Sommige oefeningen horen bij meerdere gebieden.
- Het kan zijn dat je trainer nog aanvullende links of apps met je deelt.
- Het belangrijkste is dat jij een of meer ontspanningsoefeningen vindt die prettig voor je zijn!
- Werkt een link niet? Geef dat dan even door aan je trainer. Je kunt proberen of de oefening nog wel te vinden is via de website bij 'Bron'.

Ontspanningsoefeningen gericht op ademhaling

Oefening	Bron	Duur in minuten	Link
3 minuten Ademruimte voor kinderen (audio en video) <i>Vooral geschikt voor kinderen van de basisschool</i>	www.relaxacademie.nl	3:12	Klik hier!
4 7 8 Ademtechniek (audio en video)	www.yogaplaza.nl	3:29	Klik hier!
KinderMeditatie (audio)	www.jouwmoment.nu	3:38	Klik hier!
Het 10 seconden rust moment (audio en video) <i>Vooral geschikt voor kinderen van de basisschool</i>	www.rustmomentindeklas.nl	4:04	Klik hier!
Ademhaling (oefening 8, audio) <i>Vooral geschikt voor kinderen van de middelbare school</i>	www.actinactie.nl	4:55	Klik hier!
Laserstraal van aandacht op je adem - Kindermeditatie voor concentratie en rust (audio)	www.mindgymvoorkids.nl	6:28	Klik hier!
Ballon meditatie. Ademhalingsoefening voor kinderen (audio en video)	www.jouwmoment.nu	6:54	Klik hier!

Strand en ademhaling (audio en video)	www.apollopraktijk.nl	7:48	Klik hier!
Zittende buik ontspanning (audio en video) <i>Vooraf geschikt voor kinderen van de basisschool</i>	www.yogaplaza.nl	8:46	Klik hier!
Je ademhaling volgen (audio) <i>Vooraf geschikt voor kinderen van de middelbare school</i>	www.elinesnel.com	12:00	Klik hier!
Ontspanningsoefening voor kinderen en jongeren (audio)	www.gerrieham.nl	15:15	Klik hier!

Ontspanningsoefeningen gericht op spieren

Oefening	Bron	Duur in minuten	Link
Ontspanningsoefening kinderen: aanspannen-ontspannen (video en audio) <i>Vooraf geschikt voor kinderen van de basisschool</i>	www.fysio-experts.nl	3:05	Klik hier!
Korte bodyscan (oefening 9, audio) <i>Vooraf geschikt voor kinderen van de middelbare school</i>	www.actinactie.nl	4:13	Klik hier!
Ontspanning door middel van inspanning (audio en video)	www.yogaplaza.nl	7:35	Klik hier! (zie pagina 2 van 3)
Ontspannen lichaam ervaren (audio en video)	www.yogaplaza.nl	8:46	Klik hier! (zie pagina 2 van 3)
Spieren (audio en video)	www.apollopraktijk.nl	10:16	Klik hier
Bewustwording van je lichaam en je houding (audio) <i>Vooraf geschikt voor kinderen van de middelbare school</i>	www.elinesnel.com	12:00	Klik hier!
Ontspanningsoefening voor kinderen en jongeren (audio)	www.gerrieham.nl	15:15	Klik hier!
Spieren spannen en ontspannen (audio)	www.ggzdrenthe.nl	20:00	Klik hier!

Ontspanningsoefeningen gericht op rust in je hoofd (mindfulness)

Oefening	Bron	Duur in minuten	Link
Fijne plek (oefening 12, audio) <i>Vooral geschikt voor kinderen van de middelbare school</i>	www.actinactie.nl	3:37	Klik hier!
KinderMeditatie (audio)	www.jouwmoment.nu	3:38	Klik hier!
Rustig hoofd meditatie kinderen 8-12 jaar (audio en video) <i>Vooral geschikt voor kinderen van de basisschool</i>	www.yogaplaza.nl	4:30	Klik hier!
Baas over je Netflix hoofd - Kindermeditatie voor meer rust en geluk (audio)	www.mindgymvoorkids.nl	6:29	Klik hier!
Op avontuur in je lichaam - Kindermeditatie voor ontspanning en concentratie (audio)	www.mindgymvoorkids.nl	7:25	Klik hier!
Strand en ademhaling (audio en video)	www.apollopraktijk.nl	7:48	Klik hier!
Gemakkelijk in slaap vallen vanaf 6 jaar (audio)	www.yogaplaza.nl	8:57	Klik hier!

Geleide fantasie jeugd (audio)	www.ggzdrenthe.nl	11:00	Klik hier!
Verkorte bodyscan (audio)	www.fysio-experts.nl	13:00	Klik hier!
Jacobsen ontspanningsoefening (audio)	www.fysio-experts.nl	17:33	Klik hier!