

3 Schermvrije Bedtijdalternatieven

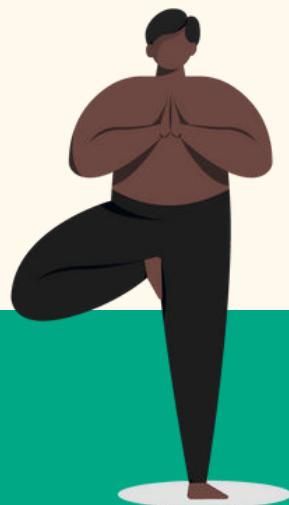
Digitale avondroutine – Gids

4-7-8 Ademhaling

Perfect om je hoofd tot rust te brengen voor het slapengaan.

Zo werkt het:

- Adem 4 seconden in via je neus
- Houd 7 seconden vast
- Adem 8 seconden uit via je mond
- Herhaal 4 keer in bed en voel de ontspanning



Geleide Slaapmeditatie

Sluit je dag af met een rustgevende audio om lichaam en geest te ontspannen.

Deze 10-minuten meditatie helpt je rustig in slaap te vallen. Positie: liggend of zittend in een stoel.

“Geleide Slaapmeditatie”:

[Luister op YouTube.](#)



3-Minuten Stretch

Vermindert spanning en kalmeert je zenuwstelsel:

- **Nekrollen (30s/kant):** Oor naar schouder, hoofd langzaam van de ene naar de andere kant rollen.
- **Schouderrollen (30s):** Schouders optrekken en rustig naar achteren rollen.
- **Liggende Twist (30s/kant):** Op de rug liggen, knieën optrekken, naar één kant laten vallen, armen in T-vorm.

