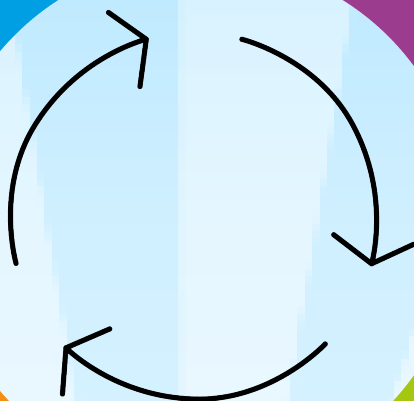


10 seconden
Rustmoment

1, 2 Zet je voeten
rustig neer



3, 4, 5 Adem in
door je neus en
zit rechtop



9, 10 Glimlach!



6, 7, 8 Adem uit
en ontspan je
schouders

