



10 - Venster openschuiven

Met een stevige **zzzzzzzzt** een denkbeeldig raam naar boven openschuiven en vasthouden, dan met een diepe ademteug de buitenlucht inademen (met de neus), lekker uitzuchten, en het venster weer laten zakken. Beschrijf de situatie in een beeld: je bent op wintersportvakantie in een hotel, en je schuift 's morgens het raam open: wat heb je geroken?

Zorg dat de ademhaling onderin de buik terechtkomt. Door het openhouden van het raam is het bijna niet mogelijk om hoog te ademen.