



## **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.COM**

**Voor asielzoekers  
en vluchtelingen**

---

**Voor  
hulpverleners,  
begeleiders en  
vrijwilligers**

---

**12 oefeningen**

---

**In 16 talen**

---

**Teksten en  
audio's**

**CONTACT**

[team@care4refugees.com](mailto:team@care4refugees.com)