id	English	Nederlands	Francais	English	Spanish	Dutch	French	Portuguese	German	Arabic	Dari (Persian)	Pashtu	Russian	Serbo-Croatian	Somali	Pulaar	Afar	Tigrinya	Amharique	Malinké	Soussou
0	Breathing and relaxation exercises	Ademhalings-en ontspanningsoefeningen	Exercices de respiration et de relaxation	en	es	nl	fr	pt	de	ar	dari	ps	ru	sh	so	fuc	aa	ti	am	mali	sus
10	Breathing	Ademhaling	Respiration																		
11	Abdominal breathing	Buikademhaling	Respiration abdominale	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	Breathing exercise 4-4-4-4	Ademhalingsoefening 4-4-4-4	Exercice de respiration 4-4-4-4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
13	Breathing exercise 4-7-8	Ademhalingsoefening 4-7-8	Exercice de respiration 4-7-8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
14	Alternate nostril breathing	Alternerend neusgat ademhaling	Respiration alternée des narines	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
20	Here and now	Hier en nu	Attention																		
21	54321 exercise	54321 oefening	Exercice 5-4-3-2-1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
22	Re-orientation in here and now	Re-oriëntatie in het hier-en-nu	Réorientation dans l'ici et maintenant	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		
23	Tapping exercise	Tapping oefening	Exercices de tapping	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
30	Body	Lichaam	Corps																		
31	Stand in your power (standing breathing exercise)	Sta in je kracht (staande ademhalingsoefening)	Restez dans votre pouvoir (restez dans les exercices de respiration)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
32	Body scan	Lichaamsscan	Scanner de votre corps	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			
33	Muscle relaxation according to Jacobson	Spierontspanningsoefening volgens Jacobson	Exercices de détente musculaire selon Jacobson	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
40	Imagination	Verbeelding	Imagination																		
41	Near the stream	Aan de stroom	Dans le courant de l'eau	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
42	Forest visualization	Bosvisualisatie	Visualisation de la forêt	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X		