

id	English	Nederlands	Français	English	Dutch	French	Portuguese	German	Arabic	Dari (Persian)	Pashtu	Russian	Serbo-Croatian	Somali	Pulaar	Afar	Tigrinya	Amharique	Malinké	Soussou	
				en	nl	fr	pt	de	ar	dari	ps	ru	sh	so	fuc	aa	ti	am	mali	sus	
0	Breathing and relaxation exercises	Ademhalings-en ontspanningsoefeningen	Exercices de respiration et de relaxation																		
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							
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								
14	Alternate nostril breathing	Alternerend neusgat ademhaling	Respiration alternée des narines	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								
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			
23	Tapping exercise	Tapping oefening	Exercices de tapping	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								
32	Body scan	Lichaamsscan	Scanner de votre corps	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								
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								
42	Forest visualization	Bosvisualisatie	Visualisation de la forêt	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X			