



Ademhalings- en ontspanningsoefeningen

1. voor beginners
2. voor half-gevorderden
3. voor gevorderden
4. voor ver-gevorderden
5. voor professionals

© Lyonne Zonneveld 2005, 2011

www.onverklaarde-klachten.nl

Ademhalings- en ontspanningsoefeningen



--- VOUWLIJN
— SNIJLIJN
— BLEED