

Samenstelling spray:

- 10 ml alcohol
- 15 druppels etherische olie naar keuze (lavendel, Avondrust, Kinderdromen, Petit Prince, ...)
- 90 ml gedestilleerd water

Tips voor thuis (mediteren en ontspannen):

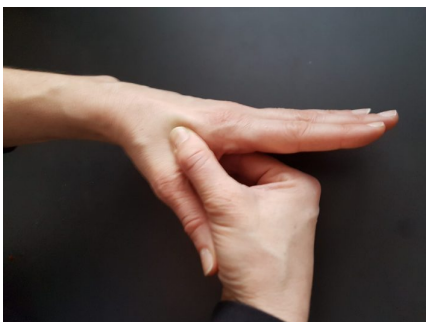
- App 'Insight Timer' (Engelstalig)
- Online meditaties www.evadaeleman.be (Nederlandstalig)
- Muziek: Moby - Long Ambients 1 & 2
- Drukpunt bij slapeloosheid



Je vindt dit punt op de onderkant van je voet, in de buurt van de bal van je voet. Ga zitten, leg je voet over je been en laat je voet rusten. Trek een rechte lijn van je tweede en derde teen naar net onder de bal van je voet. Breng hier stevige druk aan met je duim en houdt wederom twee minuten aan en herhaal bij je andere voet. Dit is een belangrijk punt om angst te verminderen en ontspanning te bieden.

Tips voor in de klas:

- Roller voor op polsen/voorhoofd: Fris & Fit aromaroller Oshadhi: verzacht hoofdpijn en dipjes doorheen de dag (bijvoorbeeld via www.dewereldvannina.be)
- Bachbloesem: Bach Rescue Junior druppels: bij innerlijke onrust en stresssituaties
- Drukpunt bij stress en spanning



Plaats je hand met je handpalm naar beneden zoek de huidplooi tussen je duim en wijsvinger. Spreid je linkerhand uit en plaats je rechterduim op die plek. Geef zachtjes steeds meer druk. En blijf diep ademen om alle spanning in je lichaam te laten wegstromen.

