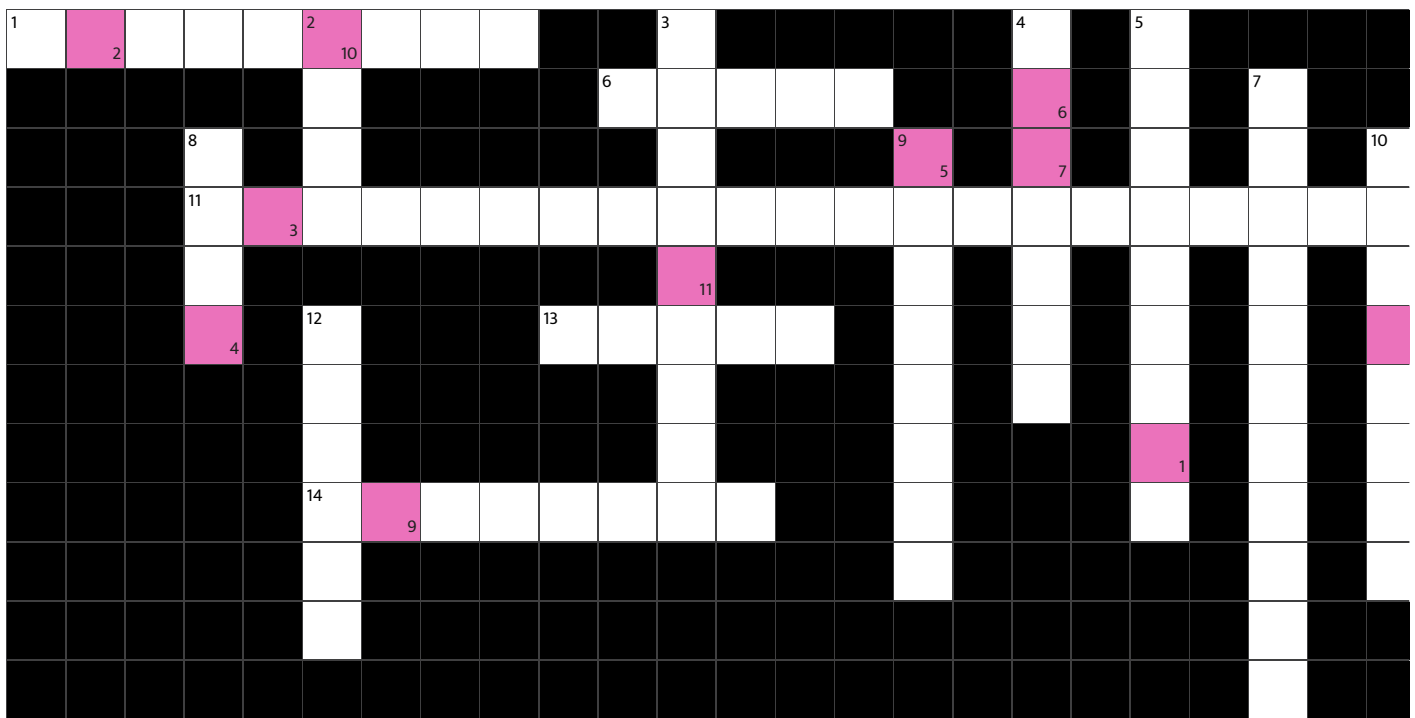




1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

horizontaal

- 1 Het proces van het verminderen van spanning of angst, waardoor je je meer ontspannen voelt.
- 6 Een staat van welzijn en tevredenheid die vaak gepaard gaat met ontspanning en vrede.
- 11 Oefeningen die zijn ontworpen om je spieren te ontspannen en je geest tot rust te brengen.
- 13 De natuurlijke staat van rust voor je lichaam en geest, essentieel voor herstel en ontspanning.
- 14 Het proces van het verwijderen van negatieve gedachten of emoties om ruimte te maken voor ontspanning.

verticaal

- 2 Een staat van kalmte, zonder stress of afleiding, waarin je volledig kunt ontspannen
- 3 Een techniek waarbij je je gedachten kalmeert en je focus richt om innerlijke rust te bereiken.
- 4 Een gevoel van fysieke of emotionele welbehagen, vaak bereikt door een ontspannen omgeving.
Het bereiken van een harmonieuze staat tussen werk, ontspanning en persoonlijke tijd om een kalme geest te behouden.
- 7 Het bewust zijn van het moment en volledig aanwezig zijn, zonder oordeel, om ontspanning te bevorderen.
- 8 Een fysieke en mentale praktijk die ademhaling, beweging en meditatie combineert om ontspanning te bevorderen.
- 9 Jezelf in een comfortabele en beschermde omgeving nestelen om te ontspannen en tot rust te komen.
- 10 Activiteiten die je voor jezelf doet om je welzijn te bevorderen, zoals baden, lezen of rust nemen.
- 12 Het ontbreken van geluid, vaak gebruikt om tot rust te komen en te reflecteren.

