



## Open uzelf

Een klein testje. Leg uw hand eens op uw lage onderbuik. Voelt u deze met elke ademhaling op en neer gaan? En uw borstkas? Wie tijdens de ademhaling zijn buik, middenrif en borst gebruikt en verbindt, krijgt een optimale zuurstofopname. Belangrijk voor stofwisseling, vitaliteit en emoties. Helaas zijn er maar weinig mensen die dat nog doen. Door onverwerkte emoties zetten we in de loop van ons leven steeds meer van onze ademhaling vast. Balance Breathing helpt u uw ademhaling weer te openen. We mogen drie workshops weggeven:

**1x Balance Breathing Stress-reductie workshop t.w.v. € 65,-** Waarbij de nadruk ligt op het omgaan met stress en spanning. De workshop duurt 1 dagdeel en u krijgt twee korte ademsessies.

**WINCODE: STRESS**

**2x Balance Breathing Workshop niveau A Emotionele Balans t.w.v. € 140,-.** Deze workshop is gericht op het activeren, openen en verbinden van de ademhaling. En het integreren van belemmerende emoties. 2 dagdelen.

**WINCODE: BALANS**

Meer informatie: [Balancebreathing.nl](http://Balancebreathing.nl), 046 - 458 28 42.

**Kans maken op een workshop:** vul vóór 19 oktober het winformulier in op [gezondnu.nl](http://gezondnu.nl). Of stuur een kaartje naar Redactie gezondNU, Postbus 16, 8200 AA Lelystad.

## LUCHTIG LICHT

Lampen die licht geven én de lucht zuiveren? Dat werkt zo: huismijt of schimmels zijn positief geladen. De lamp produceert juist negatieve deeltjes die de positieve deeltjes aan zich binden en uitschakelen. (Lightfresh, led Candle € 23,21). Een verademing. Wie het liever groot aanpakt, kiest een apparaat dat de lucht reinigt. (Boneco, [sttleystad.nl](http://sttleystad.nl))



## Schone slaapster

Het is het enige object in huis dat u waarschijnlijk niet schoonmaakt: het matras. En laten die duizenden huisstofmijten zich daar nou net hebben verschanst. Tijd voor een schoon onderkomen: matrascleaner.nl. (tweepersoonsmatras v.a. € 60,-)

## Groene stofzuiger

Volgens TNO scoort deze Spathiphyllum het best als lucht-reiniger. Moeilijke naam om te onthouden? Deze vuistregel niet: des te groter het blad van de plant, des te meer vuil hij uit de lucht kan halen. ([flowercouncil.org](http://flowercouncil.org))



ZO  
adem je frisse lucht