

ONDERDOMPELOEFENING

**Welke situatie die je bang maakt
kies je uit om je in onder te
dompelen?**

Wanneer wil je dit gaan doen?

Waar wil je het doen?

**Wil je een oefening uit hoofdstuk 6
gebruiken om te ontspannen?
Welke oefening wil je dan doen?**

