

Rustknop-kaart

Sta je aan? Zit je hoofd vol? Voel je spanning in je lijf?
Volg dan onderstaande stappen.

Stap 1



Luister naar mijn persoonlijke
audio opname (3 minuten)
of volg onderstaande stappen.



[luister hier](#)



of scan
mij

Stap 2



Een klein beetje meer ruimte is al genoeg.