

Lessenserie 1: Stress onder controle

1 – Een dubbele crisis

<https://www.youtube.com/watch?v=vjnhRogUNA&list=PLgbD9k5HSRLZ0hDACxOPMUI7nJE5b3D3K&index=12>

2 – Je brein en stress

<https://www.youtube.com/watch?v=Ko3PKyixMSE&list=PLgbD9k5HSRLZ0hDACxOPMUI7nJE5b3D3K&index=13>

3 – Grip op je gevoel

<https://www.youtube.com/watch?v=ktvOD9ZnWOw&list=PLgbD9k5HSRLZ0hDACxOPMUI7nJE5b3D3K&index=14>

4 – Je stress te lijf

<https://www.youtube.com/watch?v=GDCT7VnpjR0&list=PLgbD9k5HSRLZ0hDACxOPMUI7nJE5b3D3K&index=15>

5 – Ademhalingsexperiment

https://www.youtube.com/watch?v=F2Z_4imFysw&list=PLgbD9k5HSRLZ0hDACxOPMUI7nJE5b3D3K&index=16