# Leuke activiteiten om te ontspannen

1. Korte wandeling
   * Even de frisse lucht in stappen kan een ontspannende manier zijn om je hoofd leeg te maken.
2. Creatief bezig zijn
   * Tekenen, schilderen en dergelijke zorgen voor een uitlaatklep.
3. Luisteren naar muziek
   * Muziek kan helpen met het ontladen van stress.
4. Stretching of lichte yoga
   * Even je lichaam strekken of een paar yoga-oefeningen doen kan helpen om vastzittende spanning los te laten.
5. Hydratatie of snackpauze
   * Neem wat water of een gezonde snack om je energie op te laden.