

▼ Een fijn bed heeft veel kussens, zachte dekbedhoezen en het liefst een (of meerdere) spreien. FOTO ZARA HOME



◀ Heb je veel rommeltjes naast je bed liggen? Kies dan voor een nachtkastje in plaats van een tafeltje.

FOTO ZARA HOME

Home. Kies voor een spreid die je over de gehele breedte van het bed kan leggen. Grote, betaalbare spreien vind je onder andere bij H&M Home en op Wehkamp.nl.

Lampjes boven het kastje

Hang- of muurlampjes boven elk nachttafeltje zijn een uitkomst: je bespaart er ruimte mee en je partner kan nog even een boek lezen zonder dat jij er last van hebt. Ga je voor staande lampen,

kies dan voor grote lampenkappen voor een extra luxe hotelgevoel. Een dimmer zorgt voor zacht, soezerig licht. Te fel licht zorgt er alleen maar voor dat je minder snel in slaap valt.

Geen kleine accessoires

Accessoires maken de slaapkamer niet alleen af, ze maken de ruimte ook persoonlijk: het grootste voordeel van een hotelkamer aan huis. Onthoud dat je in een ruimte bent waar je tot rust wilt



▼ Hang- of muurlampjes boven elk nachttafeltje zijn een uitkomst: je bespaart er een hoop ruimte mee op je nachtkastje.

FOTO SHUTTERSTOCK



komen. Eén grote foto, schilderij of poster zegt meer dan twintig kleintjes. En investeer in een mooie staande spiegel, bijvoorbeeld een vintage exemplaar via Marktplaats. Fraaie, betaalbare kunstreproducties en posters koop je onder andere op posterlounge.nl en junique.nl.

Heb je veel rommeltjes naast je bed liggen? Kies dan voor een nachtkastje met laatjes in plaats van een tafeltje. Zo blijft hij lekker leeg.

Wil je het hotelgevoel tot in de puntjes doortrekken en ben je tevens gezegend met wat extra beschikbare ruimte, maak dan een zitje met één of twee fauteuils en een tafeltje. Aan jou de schone taak om dat zitje lekker opgeruimd te houden uit naam van het hotelgevoel.

Bonus: de badkamer

Nu je toch bezig bent, trek je dat hotelgevoel meteen door naar je badkamer. Ruim er op en vouw je (Hema Hotelkwaliteit) handdoeken mooi op. Gebruik een roomspray of geurstokjes (bijvoorbeeld via geurfabriek.nl) om het er lekker te laten ruiken. En koop ten slotte, voor het ultieme hotelgevoel, een tissuehouder voor aan de muur.

LEKKER IN BALANS

ADEMCOACHING

Goed ademen is een kunst die vaak verloren gaat

Voor ademcoach Evelina Zinger is ademwerk een beproefde methode om geblokkeerde emoties in je lichaam op te zoeken en ervan los te komen.

Een beetje onrustig schuif ik aan in de coachingsruimte van Evelina Zinger. Met ademcoaching kun je emoties en blokkades laten verdwijnen. Het kan ook helpen bij stress, pijn, hyperventilatie of een burn-out. Spannend, zo een-op-een.

„Aan de ademhaling kun je een hoop aflezen”, zegt Evelina. Hoe sta je bijvoorbeeld in het leven? De meeste mensen ademen veertien tot twintig keer per minuut. In rust is het gezond zo'n acht tot tien keer adem te halen. Liggend op een bedje met een oogmasker op haal ik de veertien. „Dit kan de spanning zijn”, analyseert Evelina. Nabij Utrecht geeft ze geregeld ademweekenden om deelnemers door oefeningen meer in balans te brengen. „Je ademt wel goed naar je buik, wat doorzettingsvermogen en wilskracht betekent.”

Doel: in rust haal je acht tot tien keer adem

Via een rustige opbouwfase gaan we naar een intensief deel om uiteindelijk kalm te eindigen. We werken voornamelijk met de zogeheten 'verbonden ademhaling'. Dat is ook een beproefde techniek bij sporters om het uithoudingsvermogen te vergroten. Verbonden ademen gaat via de mond diep naar de buik. De borst komt ervan omhoog. In een tel blaas je uit. „In, in, uit”, reciteert ze.

Mijn hoofd en nek tintelen, mijn handen zijn koud. Het is de bedoeling dat ik bij opkomende emoties door adem. Evelina: „Emoties slaan zich op in het lichaam. Het maakt niet uit waar ze vandaan komen. De adem is een manier om deze los te maken en los te laten.” Het is een intense sessie. Eenmaal buiten merk ik dat mijn lichaam een stuk losser is.

– YILDIZ CELIE

Praktisch

- ⊕ Ondersteuning van begin tot het eind.
- ⊖ Intens.

Ontspannend

- ⊕ Genoeg ruimte om even na te voelen en te praten
- ⊖ Geen.

Prijs

95 euro, een eerste consult is 75 euro.

Eindoordeel:

★★★★☆



▲ Oefenen om te ademen via de buik. FOTO PRIVE

gratis Buitenkansje van het AD!

Wij verrassen je deze zomer dagelijks met zonnige artikelen en gratis kado's! Wat dacht je van gratis e-books, korting op tijdschriften, gratis wandeltochten of deze: een zomerse verrassing, speciaal voor jou.

JE KADO STAAT NU KLAAR OP [AD.NL/BUITENKANSJES](https://ad.nl/buitenkansjes)

