



Moonbird

A D E M H A L I N G S
T R A I N E R

II
**Een wereld van beleving
binnen handbereik.**

BELANGRIJK OM TE WETEN

- De Moonbird begeleidt de ademhaling met beweging; er komen geen ingewikkelde oefeningen aan te pas.
- Het hulpmiddel kan zowel overdag als voor het slapen worden gebruikt.
- Regelmatig gebruik helpt cliënten vaak om sneller een moment van rust te vinden.

- INZETBAAR BINNEN: EXTRAMURAAL, INTRAMURAAL, GRZ & DAGBESTEDING



zorggroep sint maarten

WWW.MOONBIRD.LIFE

Wat is de MOONBIRD?

De Moonbird is een handzaam hulpmiddel dat een rustig ademhalingsritme nabootst. Door de beweging van de Moonbird met de handen te volgen, vertraagt de ademhaling op een natuurlijke manier. Dit helpt om te ontspannen en tot rust te komen.

WANNEER DENK JE AAN DE MOONBIRD?

- Onrust of spanning
- Angstgevoelens
- Piekeren
- Slaapproblemen
- Overprikkeling
- Moeite met ontspannen
- Behoeftte aan een rustmoment

WIE KAN HELPEN?



TECHAMBASSADEUR



WELZIJNSMEDEWERKER