



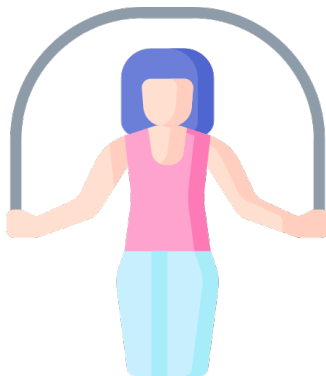
Vluchten - wegrennen

Een VLUCHT-reactie voelt als letterlijk willen wegrennen of uit de situatie wilt gaan. Het kan zich ook gaan voordoen als vermijdingsangst.

Hoe kun je veilig uiting geven aan deze energie:



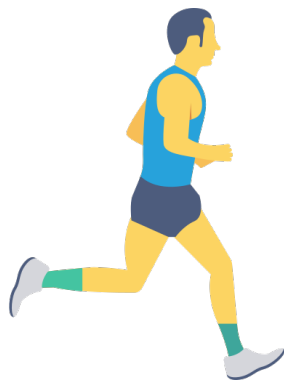
Wandelen



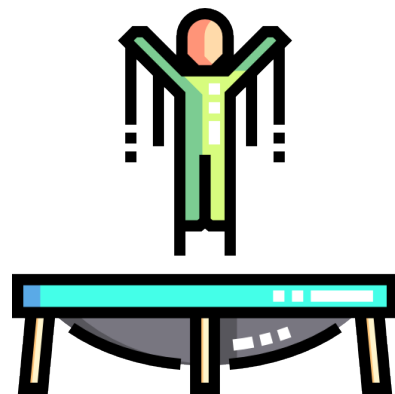
Touwtje springen



Dansen, schudden, springen, zwaaien en rollen



Hardlopen en voelen waar je voet contact maakt met de grond



Trampoline springen of een cardio workout