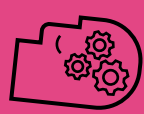


howest
hogeschool

Ontdek hier de slaapdriehoek

**Gedachten
Gevoelens**

Laat jij je denken
voldoende los?



Perfekte slaap bestaat niet



er is geen 1-2-3 toverformule

howest
hogeschool

Ontdek hier de slaapdriehoek

Gedrag

Maak jij bewuste
keuzes ten goede van
je slaap?



om goed in en door te slapen

**Ont-
spanning**

Gun jij jezelf voldoende
(adem)pauzes?



howest
hogeschool

Ontdek hier de slaapdriehoek

