

🌿 Gratis Mini Ontspanning Gids

Een moment van rust, verbinding en
thuiskomen bij jezelf

Welkom

Deze mini ontspannings oefening is
een uitnodiging om even te vertragen,
uit je hoofd te komen, in je lichaam te
zakken en weer te verbinden met je
lichaam en geest. Je hoeft niets te
veranderen of op te lossen. Alleen zijn
is genoeg.

Neem ongeveer 5 minuten de tijd.
Zoek een plek waar je ongestoord kunt
zitten of liggen.

Ontspan.

liefs, Nathalie

www.praktijkyourinnerlight.nl



Aankomen in het moment

Sluit zachtjes je ogen.

Breng je aandacht naar je ademhaling,
zonder deze te sturen.

Adem rustig in door je neus...
en adem langzaam uit door je mond.

Laat met elke uitademing de dag een
beetje meer van je afglijden.

Verbinden met je lichaam

Breng je aandacht naar je voeten.
Voel hoe ze contact maken met de
grond of de vloer.

Stel je voor dat er vanuit je voeten
wortels de aarde in groeien.

Stevig, dragend en veilig.

De aarde ondersteunt je.

Je hoeft niets vast te houden.



Ontspannen

Leg (als dat fijn voelt) één hand op je hart en één hand op je buik.

Adem rustig in...

en uit

en bij elke uitademing laat je spanning los

fysiek, emotioneel en energetisch.

Stel je voor dat er een zachte, warme energie door je lichaam stroomt.

Deze energie weet precies waar ontspanning nodig is.

Je hoeft niets te doen.

De energie doet het werk.

Verzachten en ontvangen

Sta jezelf toe om te ontvangen.

Rust. Zachtheid. Ruimte.

Misschien voel je warmte, tintelingen of juist stilte. Alles is goed.

Blijf hier een paar ademhalingen bij.



Afronden

Breng langzaam je aandacht terug naar
het hier en nu.

Voel opnieuw je lichaam en de ruimte
om je heen.

Beweeg zachtjes je vingers en tenen.

En open op jouw moment je ogen.

Neem dit gevoel van rust mee in je dag.

Na deze ontspannings oefening

Drink een glas water.

Wees mild voor jezelf.

Ontspanning mag doorwerken, ook
nadat je weer verder gaat.

Je kunt deze oefening dagelijks doen als
je dat fijn vindt.

Wil jij verder kennismaken met
energetische begeleiding?

Dan ben je van harte welkom.

