

Bloem, berg, water, ruimte

Ik adem in en ik weet dat ik inadem
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem

In / Uit

Ik adem in en ik zie mezelf als een bloem
Ik adem uit en ik voel me fris

Bloem / Fris

Ik adem in en ik zie mezelf als een berg
Ik adem uit en voel me stevig

Berg / Stevig

Ik adem in en zie mezelf als stil water
Ik adem uit en weerspiegel al wat is

Stil water / Weerspiegelen

Ik adem in en zie mezelf als ruimte
Ik adem uit en ik voel me vrij

Ruimte / Vrij