

Kracht van natuur en van mijzelf

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

In / uit

Ik adem in en ben in contact met de vele kleuren en vormen van de natuur
Ik adem uit en ben in contact met mijn eigen veelzijdigheid

Contact met vormen en kleuren van de natuur / contact met mijn eigen veelzijdigheid

Ik adem in en ben in contact met de kracht van een paardenbloem die zich manifesteert op een harde bodem

Ik adem uit en ben in contact met kracht in mijzelf

Contact met kracht van paardenbloem / contact met kracht in mijzelf

Ik adem in en ben in contact met het zingen van de vogels

Ik adem uit en ben in contact met het zingen in mijzelf

Contact met zingen van de vogels / contact met zingen in mijzelf

Ik adem in en ben in contact met het wonder en de groeikracht van een kastanjeknop, die zich net opent

Ik adem uit en ben in contact met het wonder en de groeikracht in mijzelf

Contact met groeikracht van een kastanjeknop / contact met groeikracht in mijzelf

Ik adem in en voel kracht

Ik adem uit en glimlach naar mijn kracht

Kracht voelen- glimlachen