

Vanuit ontspanning stralend jezelf!



Voelen

Hoe is mijn weerbericht?

- Ga goed zitten op een stoel en zet je voeten op de grond.
- Sluit je ogen. Adem rustig in en rustig uit. Herhaal dit 3 x.
- Leg, als je dat fijn vindt één hand op je hart en één hand op je buik.
- Voel hoe jouw weerbericht op dit moment is.
- Beweeg dan je vingers, je tenen, rek je even uit en open je ogen.
- Hoe is jouw weerbericht? Wijs jouw weerbericht aan. Wat heb jij op dit moment nog extra nodig? Kies eventueel een andere ontspanoefening van de poster.



Genieten

Zet je favoriete liedje op en dans samen of alleen door de ruimte. Hoe is jouw weerbericht nu?



Zelfvertrouwen

- Streck een hand met gespreide vingers voor je uit.
- Adem in en laat je wijsvinger van de andere hand rustig omhoog gaan langs je duim. Ben je bovenaan gekomen, adem dan rustig uit en beweeg je vinger naar beneden. Ga zo langs alle vingers tot aan je pink en weer terug naar je duim.
- Herhaal deze oefening met positieve zinnestjes waarmee je je zelfvertrouwen laat groeien.
- Adem in... ik ben... adem uit...bijzonder, stralend, krachtig, uniek, mezelf (en je naam).



Vitaliteit

Yogaoefening bloem

- Zit rechtop op de grond met gekruiste benen of zit op een stoel en zet beide voeten op de grond. Maak je rug mooi lang.
- Zet je handen tegen elkaar. Dit is de knop van de Lotusbloem.
- Wist je dat de Lotusbloem vanuit de modder groeit en zich een weg baant naar het daglicht en daar stralend haar bloemblaadjes opent?
- Adem rustig in en strek je armen boven je hoofd.
- Open op een uitademing rustig je armen, de knop van de bloem opent zich nu.
- Als het donker wordt, sluit de knop van de bloem zich weer. Adem rustig in en sluit je armen weer tot boven je hoofd.
- Adem uit en de knop van de bloem zakt weer rustig terug het water in.
- Wanneer je handen, de knop van de bloem, weer voor je borst zijn, kun je tegen jezelf zeggen: 'Ik straal van binnen en van buiten.'
- Herhaal deze oefening nog twee keer.



Ontspanning

Kom even heerlijk tot rust.

- Ga lekker zitten en sluit je ogen.
- Kom even heerlijk tot rust door even niets te moeten.
- Merk je dat er allerlei gedachten oppoppen? Stel je voor dat je gedachten wolkjes zijn, wolkjes die komen en gaan. De lucht is veel groter dan de wolkjes. De wolkjes drijven erin rond, maar zijn niet de blauwe lucht. Net zoals jij niet je gedachten bent.
- Komen er veel wolkjes voorbij? Ga dan lekker naar buiten en kijk hoe de wolken letterlijk voorbij drijven.

Openheid

Kom even tot rust met een massage.

- Wrijf je handen tegen elkaar warm. Sluit dan je ogen en leg je handen losjes als kommetjes over je ogen. Adem rustig in en rustig uit. Herhaal dit een aantal keer in je eigen tempo.
- Open je ogen onder je handen. Laat je handen vervolgens rustig over je voorhoofd, langs je slapen, over je wangen glijden. Herhaal dit nog 2 x.
- Wil je nog meer ontspannen? Bekijk dan het filmpje.



bloem

Scan me

voor een aantal oefeningen op video

