

A woman with long, dark, wavy hair is shown from the chest up. She is wearing a dark green, lace-trimmed top with a matching choker necklace. Her eyes are closed, and her head is tilted slightly upwards. Her hands are clasped together over her chest. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a forest or garden setting. Several green leaves are captured in mid-air, falling around her. The overall mood is peaceful and serene.

*Breathe
Yourself*

Feel the vibes and value !

Verademing



In de stilte van de ademhaling, vindt de ziel haar rust. Laat de adem van sereniteit de stormen kalmeren, terwijl elke inademing een vernieuwing is, en elke uitademing een bevrijding van zorgen. In de cadans van rust ontvouwt zich de kracht van innerlijke vrede.



SWEET SOULSATION

Jouw adem is je voertuig op de reisweg naar de mooiste bestemmingen van je innerlijk landschap. Kijk en volg onderstaande video voor een intensere ademhaling in je hot spots.

VOLG onderstaande oefening voor een helende ademhaling

<https://www.youtube.com/watch?v=Kw-cXCnS8z8>



VALUE

Verademing



Find your Breath

DEEP SOULSATION

Ga lekker rustig zitten; in lotus op de grond of relaxed op je stoel.

Sluit je ogen en ga even mediteren zonder enig doel. Je houdt jezelf rustig en je doet er goed aan om naar je lichaam te gaan. Maak een innerlijke glimlach en scan de energie binnen in jouw lijf. Laat jouw lichaam zelf aangeven waar je heen gegidst wordt!

Op die manier geraak je helemaal uit je hoofd. Wat we nu wel gaan doen is meer ruimte en zuurstof bieden aan het hoofd en de hersenen.

Ga nu diep ademen doorheen je reukorgaan naar boven en adem in jouw voorhoofd. Ga ook verder ademen doorheen je hersenpan. Je mag je mond gesloten houden, ook bij het uitademen via de neus. Op die manier 'lek' je niet teveel zuurstof



JUICY SOULSATION

In de vrije tijd- value zie je hoe een geregelde borstmassage jouw vrouwelijke energie omhoog drijft. Als jij jouw borsten masseert gelijktijdig met een ademhaling in jouw eierstokken en in je baarmoeder dan ga je het effect nog vergroten. Ga je dan ook nog jouw intieme spierkracht aanspannen (perineum, vagina en baarmoeder) dan ga je jouw libido super gezond maken en revitaliseren. Je kan immers jouw vrijgekomen borstenergie opslaan in je lever (niet in het hart) om jouw hartenergie te vergroten en ook in je nieren om jouw seksuele energie te verhogen. Dit transport doe je het best met de 8 -spiraal.

Breathe yourself.