



Slow Down
Yourself

Feel the vibes and value !

Vertraging

Ga lekker zitten en vertraag jezelf en jouw bewustzijn in de liefdevolle aanraking van lichaam en geest. Volg jouw melodie en laat de rustige cadans van zorgvuldige strelingen de haast van de wereld vertragen. Ontdek de diepe harmonie die schuilt in de kunst van het langzaam en liefdevol aanraken en vertragen.



SWEET SOULSATION

VOLG DE VIDEO

<https://youtu.be/NyGwbfFLF3E>

VALUE



Vertraging

JUICY SOULSATION

Ook in bed doe je er goed aan om te vertragen en bewuster te bewegen in jouw gevoel om zo ook veel intiemer en bewuster jouw gevoelens te kunnen waarnemen en in te groeien.

Doe gemakkelijke en losse kleren aan om reeds meteen deze oefening mee te volgen en een eerste indruk en gevoel te krijgen bij de bewegingen. Op die manier ga je ook veel gemakkelijker deze oefening meenemen in bed.

Doe het voor jezelf een aantal keer om nadien je partner met volle overtuiging mee te bewegen in deze vertraging !

Geniet van elke kleinste en fijnste sensatie !

<https://youtu.be/mv2lssbv83o>

Slow Down Yourself.

Find your Slowness

DEEP SOULSATION

In vertraging kan je jouw leven veel beter belichamen; letterlijk en figuurlijk. We leven tegenwoordig in een zodanige ratrace dat we voorbij gaan aan het moment, dat we ons leven voorbij leven.

We leven enkel op basis van gedachten in het hoofd en op emoties in het lichaam die daaraan gekoppeld zijn.

In het geval we eerst VOELEN en ons lichaam OPEN stellen voor allerlei sensaties en mogelijkheden dan ga je de juiste dingen doen; trager maar met volle invulling. Omdat je VOELT dat het juist zit; en hierdoor WEET je dan. Op die manier ga je BEWUSTER leven maar ook VOLLER leven want je voelt en volgt jouw lichaam in plaats van je hoofd. Pen eens neer hoe jij meer in je lichaam kan zakken en kunt vertragen binnen het thema van je leven die jou momenteel bezighoudt.

