

balanSanté

Extra!

Mindfulness
oefeningen

Luisteren naar je hart
Positief in het leven door Yoga

Heerlijke recepten
Vocktails!

Supergelukkig zijn
Hoe Mindfulness helpt

Even tijd voor jezelf. Mind Yourself Magazine

INHOUD

Beste lezer

Hartelijk welkom in deze balanSanté

Supergelukkig!

Geniet weer door Mindfulness

Mind Yourself

Adem in, Adem uit.

Favorites

Feel good gifts voor jezelf

Voctails

De lekkerste slowjuice recepten

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand

Yoga en de relatie met jezelf.

Mindfulness

Oefeningen voor elke dag



Colofon © 2015 • balanSanté is een uitgave van balanSanté •

Hieraan werkten mee:

Hoofdredacteur Merel Gerrits

Redacteuren Silvia de Haan, Astrid Post-Dhanai, Versapers

Abonnementen info@balansante.nl

Advertenties 0252-676395 www.balansante.nl



There is one spectacle grander than the sea, that is the sky, there is one spectacle grander than the sky, that is the interior of the soul. Victor Hugo

‘Het beste uit je zelf en je leven halen’ en ‘zijn wie je bent, dat is geluk’: dat is balanSanté. Tegelijkertijd ook helemaal mijn motto voor alles waar ik voor sta in het leven. Ik nodig je dan ook van harte uit om de allereerste editie van het nieuwe balanSanté magazine te lezen. In dit nummer staan we stil bij Mind yourself. Even tijd voor jezelf, even genieten, even bewust zijn.

We hebben veel dingen die elke dag moeten gebeuren. Die zijn meestal het minst leuk om te doen. Daarom besteed ik liever aandacht aan de dingen die de lichtpunten in je leven brengen. Deze zorgen ook voor je balans in je leven. Er is veel wat moet, maar nog veel meer wat kan, mag en wat je wilt!

In dit magazine benadrukken we deze dingen. We besteden aandacht aan je innerlijke zelf. Hoe heerlijk is het om elke dag een gezonde vochtail juice te drinken? We hebben de lekkerste recepten voor je uitgezocht!

Mind yourself gaat over aandacht voor je gedachten, gevoel en je lijf. Met Mindfulness en Yoga oefeningen gaan we hier mee aan de slag. Het zorgt niet alleen voor een mooi lijf, maar ook nog eens dat je de mooie dingen van het leven nog beter ziet.

Ik hoop je met deze balanSanté editie, te motiveren om met aandacht bij jezelf te zijn. Laat je inspireren, leef je leven en geniet. Er is nog zoveel moois te ontdekken...

Mind Yourself!

Lieve groet,

Merel Gerrits,
Oprichter balanSanté

Super gelukkig Zijn

Elke dag
weer
genieten.

**Mindfulness. Mind Yourself.
Bewust zijn.**

**Prachtige begrippen.
Maar wat betekent het nu
eigenlijk? En nog beter hoe
bereik je het eigenlijk?**

Mindfulness is in 1979 bedacht en ontwikkeld door de grondlegger John Kabat Zinn. Zijn beschreven definitie is. "Eenvoudig gezegd is oplettendheid [mindfulness]: je van elk moment bewust zijn. En dan vooral bewust zijn wat er gebeurt, met aandacht, zonder oordeel.

Dat klinkt simpel maar is in het dagelijks leven nog best lastig toe te passen. Het is zo lastig omdat je gedachten de hele dag vanzelf gaan. We hebben per dag namelijk gemiddeld 40.000 gedachten! En dan gaat het grootste gedeelte van je gedachten ook nog eens over wat er al gebeurd is of wat je nog gaat en moet doen. Jouw eigen gedachten bepalen dus veel wat je moet doen. Als je in de ochtend wakker wordt en je to do lijstje in je hoofd van start gaat, zit je eigenlijk al in de drukheid modus. Dat is dus niet mindful in het hier en nu zijn.

Mindfulness zorgt ervoor dat je bewust bij jezelf kunt zijn. Bewust bij het moment zijn. En het hier en nu heeft zo veel moois te bieden en zoveel moois je te laten voelen.

Vers gemaaid gras

Wanneer heb jij voor het laatst onder de douche gestaan en bewust de warme waterstralen op je huid gevoelt? Of 5 minuten buiten in de zon gezeten en zonder telefoon of een to do lijstje in je hoofd. Gewoon gezeten, genoten van de warmte, geluisterd naar de vogels of genoten van de geur van vers gemaaid gras?

En ik hoor je bijna denken, hee maar ik woon in de stad, ik hoor de tram, ik heb hier geen gemaaid gras en ik heb ook geen tuin.

Maar het gaat er om dat we gaan zien wat er wel is, wat wel kan en wat jij wel wilt. En dat je daar bewust van bent en bewust van geniet. En wist je dat je door te genieten en door te mediteren endorfine (de feelgood drug) aanmaakt?



We gaan oefenen!

Laten we eens gelijk van start gaan! Leg dit magazine zo eens aan de kant, leg je handen op je schoot en neem eens een paar diepe ademdeugen. Voel eens hoe je nu zit. Hoe gaat je ademhaling? Oppervlakkig en onrustig, of misschien al wat rustiger en diep richting je buik. Hoe zit je op je stoel? Beide voeten op de grond? Rug tegen de leuning? Op het to do Luister eens wat je hoort in de omgeving? Gewoon luisteren verder niets. Alleen ademen.....

Elke dag Genieten

Dat is om te beginnen mindful zijn. Bewust bij jezelf. En om te gaan starten met mind yourself elke dag te gaan toepassen, mag je in plaats van in de ochtend je 'to do' van moeten lijst te bedenken, je to do lijstje van 'genieten' opschrijven.

Wat wil jij gaan doen zodat je vandaag gaat genieten? En denk klein, zoals de warme douche stralen voelen, met aandacht je koffie drinken. Je geliefde met aandacht een knuffel geven van 10 seconden of het balanSante magazine met aandacht lezen.


Zo verander je van moeten naar willen en is er ruimte voor jou, jouw geluk, meer genieten!

En wil je nog meer weten en doen met het veranderen, doe dan mee met de Mindfulness oefeningen die in dit magazine staan beschreven. En uiteraard ben je van harte welkom bij een van de vele leuke mindfulness trainingen van balanSanté.

Enjoy!

Lieve groet,

Merel Gerrits

A portrait of Merel Gerrits, a woman with blonde hair, smiling and sitting on a chair. She is wearing a dark long-sleeved top and dark pants. She has several colorful beaded bracelets on her left wrist. The background is a plain, light-colored wall.

Merel Gerrits

Oprichter balanSanté.

Merel Gerrits werkt sinds 2001 als therapeut en trainer. In 2006 heeft ze balanSanté opgericht. Ze is moeder van 2 kinderen en inmiddels ruim 20 jaar samen met haar grote liefde. Ze is gek op Yoga, Mediteren, Koken, de zon en nieuwe dingen verzinnen en ontwikkelen voor balanSanté.

Merel Gerrits: "Mijn streven is om mensen geluk en weer balans te laten voelen. Weer bewust te zijn van je kwaliteiten. Daarom is de leus van balanSanté ook;
" **Zijn wie je bent dat is geluk.** "

Mind Yourself!

Van mediteren voor het hardlopen en dan 5 km rennen.
Empty your head!

Dat ik elke ochtend tijd in plan om te
mediteren.

Adem in, adem uit

Als ik lekker in de keuken sta en ongestoord pannenkoeken
met mijn kids kan bakken.

Van Relaxte mensen.

Genieten van zelfgemaakte croissants en vocktails

Van stilte.

Niks moet

De geluiden van de zee, zandkorrels onder mijn voeten

Er voor een ander zijn en elke dag wakker worden naast je grote liefde.

The time to relax is now,
the place to relax is here.

Veel plezier in het nu met de nieuwe editie van
balanSanté

Lieve groet, Merel Gerrits

Favourites

Feel good gifts voor jezelf



VOOR JOU

balanSanté biedt in samenwerking met het Nederlandse merk LaDeva benodigheden voor het voor het beoefenen voor Yoga en Meditatie aan.

En uiteraard ook mooie Feel good Gifts om jezelf of iemand anders blij mee te maken.

Wat dacht je van de Bohemian sieraden, fair trade accessoires, meditatie kussens, dromenvangers, fijne yoga en meditatie kleding en nog veel meer.

Het assortiment wordt regelmatig aangevuld met eerlijke en fairtrade producten waar jullie, wij en ook de producenten blij van worden.

www.ladeva.nl



Vocktails!

Groente en fruit zijn super gezond. Voor onze dagelijkse voedingsstoffen, maar ook als investering voor de toekomst en zelfs voor het voorkomen van allerlei ziektes. Niet zo gek dus dat er wereldwijd een ware juice revolution aan het ontstaan is. Maar hoe maak je nou de lekkerste en gezondste sapjes? Natuurlijk...met een slowjuicer!

Slowjuicen

Met een slowjuicer pers je op een koude en langzame manier sap uit allerlei soorten groente, fruit en kruiden. Van bladgroenten tot harde knollen, van kruiden tot geweekte amandelen. Een slowjuicer biedt gegarandeerd meer combinatiemogelijkheden dan welke sapmachine ook.

Bovendien komt er tijdens het persen nauwelijks zuurstof en warmte vrij, waardoor vitamines, enzymen en mineralen intact blijven. Hierdoor is het sap dat je maakt van zeer hoge kwaliteit en tot wel 48 uur houdbaar in de koelkast.

Maar wist je dat je met een slowjuicer ook soepen, sauzen, babyvoeding, spreads, ijs en amandelmelk kunt maken? En van de pulp die overblijft na het juicen, kun je diverse heerlijkheden maken. Zo maak je optimaal gebruik van je aankoop aan groente en fruit en hoef je niets in de biobak weg te gooien (of aan de konijnen te voeren).

De unieke Versapers formule

Versapers een Nederlands bedrijf dat sinds 2009 gespecialiseerd is in slowjuicers. Versapers schreef het receptenboek *Slow!* Vol met heerlijke recepten speciaal voor de slowjuicer. *balanSanté* zocht de lekkerste recepten voor je uit!

Wil je nog meer recepten of meer weten over de slowjuicers, kijk op www.versapers.nl.



Veel plezier met de slowjuice recepten!

Recept Yogi-drink



Je kunt op je kop gaan staan om gezond ouder te worden, maar zorg er dan ook voor dat je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Dit frisse sapje reguleert je bloeddruk, voorkomt botontkalking, gaat het verouderingsproces tegen en is ook goed voor je huid en haar.

Ingrediënten:

100 gr geweekte amandelen

2 wortels

4 sinaasappels

stukje gember van 1 centimeter met schil

snufje saffraan

Slowjuice bereiding:

Week de amandelen minimaal 12 uur voor bereiding. Spoel de amandelen af met vers koud water. Schil de sinaasappels en snijd deze in vieren. Snijd de wortels in de lengte doormidden en daarna in grove frieten formaat. Doe de sinaasappel, de amandelen met het verse water, de gember en de wortel om en om in de slowjuicer. Gebruik de saffraan als versiering in je glas.

Bevat onder andere:

• Vitamine C • Kalium • Magnesium • Fosfor • Bètacaroteen • Calcium

Recept Pink Paradise



**Kleurrijke dorstlesser voor
weightwatchers**

Bier lest je dorst, maar goed voor de lijn kun je het niet noemen. Dit is het gezonde alternatief voor zonnige namiddagen, waarbij je ongemerkt heel veel antioxidanten binnenkrijgt. Het slankmakende wondersapje heeft te veel goede eigenschappen om op te noemen.

Ingrediënten:

1 appel
1 stengel bleekselderij
schijfje gemberwortel
2 blaadjes verse munt
handvol cranberry's
handvol frambozen of aardbeien

Slowjuice bereiding:

Snijd de appel in dikke plakken van 1 centimeter en nog een keer overdwars om het klokhuis en verwijder de pitjes. Snijd de bleekselderij in stukken van 2-3centimeter dwars op de structuurdraad. Doe het schijfje gember, de munt, de rode vruchten, de bleekselderij en de appel om en om in de slowjuicer. Schenk in een feestelijk glas.

Bevat onder andere:

• Vitamine C • Vitamine B •
Magnesium • Kalium • Fosfor •
Foliumzuur

RECEPT PRETTY PROZAC

Pretsapje voor de stresskippen

Ingrediënten:

- 1 winterwortel
- 1 appel
- 1/2 venkel
- 1 citroengrassstengel

Slowjuice bereiding:

Snijd de winterwortel in de lengte doormidden en daarna in dikke frieten formaat.

Snijd de appel in plakken van 1 centimeter, en nog een keer overdwars om het klokhuis heen. Verwijder de pitjes.

Venkel is een harde groente met een vezelachtige structuur. Snijd in stukken (2-3 centimeter) dwars op de vezelstructuur.

Snijd de citroengrassstengel in korte stukjes van maximaal 1 cm vanwege de harde vezels.

Begin en eindig het slowjuicen met appel. En wissel tussendoor de ingrediënten bij het invoeren af.

Tip:

Winterwortel is een oerhollandse koude grond groente. In april/mei gezaaid en in oktober/november geoogst. Eenmaal volgroeid uit de aarde getrokken blijft de winterwortel ons een jaar rond trouw, een echte stayer voor winterse kost, een goede Vit C en bètacaroteen leverancier in je slowjuice en salades!



'Yoga heeft de manier hoe ik in het leven wil staan, veranderd.'

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand... Yoga en de relatie met jezelf

Geschreven door Astrid Post-Dhanai – Oh My Yoga

Kan yoga je leven veranderen en aangenamer maken? Kan yoga je de rust geven waar je behoefte aan hebt en kan yoga zorgen voor meer balans in je leven? Ik zou je graag de antwoorden op deze vragen in een paar korte zinnen willen geven, alleen is dat bijna niet te doen. Yoga is zoveel meer dan een serie houdingen en ontspanningsoefeningen, het is een manier van leven. Om te illustreren wat de waarde van yoga in jouw leven kan zijn, wil ik je vertellen over een bijzondere ontmoeting een aantal jaren geleden.

Voor een artikel in een tijdschrift zou ik een vrouw interviewen die sinds ze aan yoga was begonnen maar liefst dertig kilo was afgevallen. Mijn hoofdredacteur stuurde me op pad met het verzoek er geen al te spiritueel verhaal van te maken, het moest vooral praktisch worden. Met tips voor yoga-oefeningen enz. Een verhaal waar de lezer direct wat mee kon. Ik reageerde wat sceptisch op het verhaal van de vrouw en kon niet geloven dat ze zoveel was afgevallen door wat eenvoudige rek- en strekoefeningen. Ik moet er wel bij vertellen dat ik toen nog maar net begonnen was met yoga; mijn yoga beoefening bestond uit één uurtje in de week vooral fysiek bezig zijn. 'Echt, door yoga?', vroeg ik verbaasd aan de vrouw in kwestie aan de telefoon. Ik vond het geweldig voor haar dat ze zoveel kilo's lichter was, maar ik vond het ook onwerkelijk. 'Ja, yoga heeft de manier waarop ik naar mezelf kijk en hoe ik in het leven wil staan veranderd', zei ze enthousiast. Ik vond het wat vaag. Dat ik haar niet goed begreep, bleek uit de vragen die ik tijdens het interview op haar afvuurde: ben je misschien gaan diëten, wat eet je nu anders, eet je nu

veel gezonder en sport je nu meer dan vroeger? Helpen yoga houdingen bij de vetverbranding? De vrouw bleef nee schudden en ergens schaamde ik me dat ik zo doorvroeg. Ik hield me teveel vast aan de opdracht die ik had meegekregen en besloot mijn vragenlijst te laten voor wat het was. Ik legde mijn pen neer, deed de voice-recorder aan en begon te luisteren naar het verhaal van deze vrouw. Echt luisteren.

Voordat ze aan yoga begon, woog de vrouw meer dan honderd kilo. Ze had een vrij hectische baan en was altijd druk en gestrest. Toen een vriendin haar voorstelde om een yoga-les te volgen, zodat ze meer kon ontspannen, was haar eerste reactie: 'Yoga, dat is toch meer iets voor slanke en lenige mensen?!' Toch wist haar vriendin haar te overtuigen. Eén les kon geen kwaad, vond ze. Ze was ook wel nieuwsgierig. In de eerste les werd ze meteen uitgedaagd tot de kaarsstand. Een houding waarbij je op je rug gaat liggen en de benen recht omhoog brengt. 'haar in alle rust de houding en haar lichaam ontdekken. Haar eerste les was: luister naar je lichaam.'

Luisteren naar mijn hart

Als alternatief kon ze steun zoeken bij de muur en haar benen in een hoek van 45 graden houden. 'Zo ervoer ik toch het effect van de omgekeerde houding; doordat mijn hartslag daalde en mijn bloeddruk omlaag ging kwam ik tot ontspanning. Na afloop van de les zat ik vol energie. Dit was leuker dan de sportschool!'. Een proefles werd een abonnement bij diezelfde yogastudio en de vrouw werd steeds soepeler en fitter.

Het werd makkelijker voor haar om in een houding te komen. Wanneer het niet lukte waren er genoeg hulpmiddelen aanwezig: blokken, kussens, de muur. De woorden van de docent 'vergeet niet te ademen, 'laat het los als het niet lukt', 'je bent hier voor jezelf', gaven de vrouw telkens weer de boost die ze nodig had als het even niet lukte.

Haar houding veranderde. Letterlijk en figuurlijk. Ze was minder verkrampt en nam meer een open houding aan. Door de yoga werd ze bewust van haar lichaam en ademhaling. 'Ik merkte snel genoeg aan mezelf wanneer ik gespannen of gestrest was, dan was ik echt verkrampt. Ik focuste me dan op mijn ademhaling, ging weer rechtop in mijn stoel zitten en probeerde negatieve gedachten waar ik mee zat los te laten. Kreeg ik het werk niet op tijd af, dan maar niet.

Zei een collega dat mijn werk niet goed was, dan vroeg ik waarom niet in plaats van me er dagen heel erg druk om te maken. Net zoals ik me tijdens de yoga niet meer druk maakte om de perfecte houding, maakte ik me thuis en op het werk minder druk om wat ik zelf niet kon

veranderen.' Yoga veranderde ook haar zelfbeeld. 'Ik was al jaren onzeker over mijn uiterlijk vanwege mijn overgewicht, ik vond mezelf niet mooi. Ik meed de spiegel uit schaamte voor mijn lompe lichaam.'

Door yoga begon ze actief aan haar hele lichaam te werken, van haar kruin tot haar kleine tenen. Al die onderdelen vormden haar en maakten haar tot wie ze was. Ze verruimde haar blik, leerde naar haar lichaam kijken en begon haar lichaam te waarderen.

Door de ademhalingsoefeningen, door te werken met aandacht en respect voor haar lichaam, door de wijze woorden van de docent en door de meditaties, leerde de vrouw zich te focussen op de binnenkant. 'Luisteren naar mijn hart, mijn gevoel, mijn intuïtie, daar ging het echt om. Na afloop van elke les merkte ik dat mijn zelfvertrouwen groeide, ik begon mezelf mooier te vinden, zowel van binnen als van buiten, ook met mijn maatje meer mocht ik er zijn. Ik durfde weer in de spiegel te kijken, vol trots naar de vrouw die ik van binnen al die tijd was. De vrouw die het had aangedurfd om aan yoga te beginnen.'

Haar positieve manier van denken, werkte als een katalysator op de rest van haar leven. Ze ging vaker naar buiten om te wandelen en van de zon te genieten, ze pakte weer de fiets – iets wat ze jaren niet meer haar aangedurfd uit angst om te worden bekeken – om gewoon de wind op haar gezicht te voelen.

Observe, accept and go on...

En de grootste verandering: ze ging meer genieten van haar eten. Eten deed ze niet meer zoals vroeger vooral uit emotie en omdat het haar een goed en vol gevoel gaf. Yoga had haar doen inzien dat ze goed voor zichzelf en haar lichaam wilde zorgen, daardoor ging ze veel bewuster om met voeding. Het afvallen was geleidelijk gegaan. Het was een proces, ze had een spirituele groei doorgemaakt die het afvallen had mogelijk gemaakt. Het was niet haar doel geweest, maar het was wel het gevolg van haar veranderde levensstijl.

In de auto op weg naar huis dacht ik aan die vrouw die ik zojuist had ontmoet: sprankelend, energiek en gelukkig met wie ze was. Kwam dat door yoga?

Haar verhaal was niet helemaal zoals mijn hoofdredacteur het had voorgesteld, maar mooi was het wel. En het was de waarheid.

Inmiddels is het interview alweer jaren geleden. Ik kan er weinig aan toevoegen, behalve dat het gesprek met die vrouw mij inspireerde om anders naar yoga te gaan kijken. Ik besloot mezelf meer open te stellen, want dat was mijn ding: mezelf een spiegel voorhouden, daar had ik best moeite mee.

Liever niet. En gevoelens wegstoppen, daar was ik een held in. Maar dat veranderde, ik begon de stilte in de les fijn te vinden en keek ernaar uit. Ik leerde luisteren naar mijn lichaam en observeerde mijn gevoelens en emoties. Observe, accept and go on...het werd mijn mantra. Het ging niet om het

aanraken van mijn tenen of op mijn hoofd kunnen staan. Door de spiegel die yoga mij voorhield, zag ik in dat ik mezelf te weinig liefde en aandacht gaf en dat is soms nog steeds een valkuil. Altijd klaar willen staan voor een ander en mezelf daarin vergeten. Ik ontdekte wat yoga voor mij kon betekenen, namelijk een lichter leven.

Zonder al te veel stress, spanning en zonder teveel 'moeten' van mezelf. Ik ben stabiel, meer geaard en daardoor veel aardiger voor mezelf en de mensen om mij heen. De betekenis van yoga is heel persoonlijk en voor iedereen verschillend.

Je haalt eruit wat jij eruit wilt halen en wat je nodig hebt. Je kunt het zo spiritueel en luchtig maken als jij zelf wilt. En ja, die spiegel kan confronterend zijn en is niet leuk, maar uiteindelijk verkrijgt je zo inzicht in wie je bent en kom je erachter dat de weg naar geluk in jezelf zit.





Astrid Post-Dhanai is freelance journalist en oprichter van de lifestyle blog Oh My Yoga. Met Oh My Yoga wil ze yoga toegankelijk maken voor iedereen. Vrouwen en mannen die op een lichte, luchtige en toegankelijke manier willen lezen over yoga, meditatie, mindfulness en een gezonde leefstijl. Zodat yoga laagdrempelig en leuk wordt. Kijk voor meer inspiratie, persoonlijke blogs en tips voor een yogi lifestyle op www.ohmyyoga.nl.



CADEAU VOOR JEZELF: MINDFULNESS OEFENINGEN



Ademen is leven.

De ademhaling is er altijd, elk moment, ze gaat automatisch.

We kunnen de ademhaling gebruiken als een middel, als een anker, om stabiliteit te brengen in onze geest.

Het kan een punt zijn om dagelijks onze aandacht op te richten en een vertrekplaats vormen van waaruit we ons leven leiden.

Door de oefeningen worden we ons bewust van onze ademhaling.

Mindful Ademen

In 3 minuten bewust van jezelf.

1. Bewustzijn

Ga in een rechte houding zitten. Sluit je ogen en vraag jezelf af: Wat ervaar ik op dit moment, welke gedachten en welke gevoelens heb ik, wat zijn mijn lichamelijke gewaarwordingen? Neem nota van je ervaring, ook als ze onaangenaam zijn. Je kunt ze waarnemen en benoemen.

2. Het weer terugbrengen van je aandacht

Breng dan je volle aandacht weer terug naar de ademhaling, naar in- en uitademen. Je ademhaling kan als een anker fungeren om je naar het heden te leiden en het kan je helpen om aandachtig en stil te zijn.

3. Uitbreiding

Breid het bewustzijn uit van je ademhaling naar het gevoel van je lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsuitdrukking. Tijd nemen voor je ademhaling stelt je in staat van de automatische piloot af te stappen en weer contact te maken met het huidige moment. Contact te maken met jezelf.

Mind Yourself!

You have enough.
You do enough.
You are enough.

Relax. Just Breathe.





Mindful Wandelen

Overal waar we lopen, kunnen we mindful lopen.

Dit betekent dat we weten dat we lopen.

We lopen gewoon om te wandelen.

We lopen met de vrijheid en stevigheid, niet langer in een haast.

Wij zijn aanwezig bij elke stap. En als we willen praten, stoppen we onze beweging en geven onze volledige aandacht naar de andere persoon, aan onze woorden en aan het luisteren.

Wandelen op deze manier is een voorrecht. Kijk om je heen en zie hoe prachtig het leven is. De bomen, de witte wolken, de grenzeloze hemel.

Luister naar de vogels. Voel de frisse wind. We zijn levend en gezond en in staat om te wandelen in vrede.

We mogen graag een gatha gebruiken als we lopen. Het nemen van twee of drie stappen voor elke inademing en elke uitademing,

Inademen "Ik ben aangekomen";

Adem uit: "Ik ben thuis"

Inademen "In het hier";

Uitademen "In het nu"

Inademen "Ik ben vast";

Adem uit: "Ik ben vrij"

If we are not fully ourselves, truly
in the present moment,
we miss everything.”

Thich Nhat Hanh;
Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in
Everyday Life



Meer Lezen? Meld Je aan voor de FB-pagina van balanSanté
Boordevol tips, aanbiedingen en nieuwtjes

www.facebook.com/balansante



*Mind
Yourself*

www.balansante.nl

www.jilster.nl



* 1 2 3 4 5 6 7 *