

GEBRUIKSAANWIJZING

MINDFUL ESCAPES MEDITATIES

Ontdek je innerlijke rust waar je ook bent

Z GEBRUIK JE E KAAR EN

Stel elf je editatie sa en Kies eerst het ge enste the a

● ● ● ●
N S ANNING ENERGIE KRA NA UUR

Pa nu de en van je ge o en ategorie Kies
uit die elfde ategorie een ple aartoe je je aangetro en
voelt Stel je begeleide editatie sa en door de te
le en, gevolgd door de en sluit af et de



BEGIN



A IE



EIN

Je unt uiteraard oo een ie en en daar onder begin
en eind aart in geda hten naartoe rei en

ENERGIE

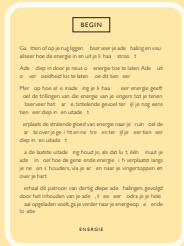
De energie editatie is gebaseerd op de vuuradehalings te hnie uit de oga Je unt de e te hnie gebrui en o de uurstofopna e van je brein en spieren te verhogen aardoor ben je alerter en un je je beter on entreren In o binatie et het beoefenen van dan baarheid en be eging is dit een ra htige for ule voor eer positieve energie in je leven

Li haa sbe eging an leiden tot een betere na htrust, een positiever ge oed en leert je beter et stress o te gaan an baarheid beoefenen bete ent dat je aarderding uit voor dingen in het leven die je aardevol vindt Als je el e dag ort de tijd nee t o dat aarvoor je dan baar bent op te er en en te er ennen, an dat je ste ing verbeteren en je helpen o uitdagingen op opti istis he ij e aan te gaan

BEGIN

A IES

EIN



a a hiho loof, Japan

ENERGIE

A IES



Álfaborg,
IJsland



Ruïnes van Gedi,
Kenia



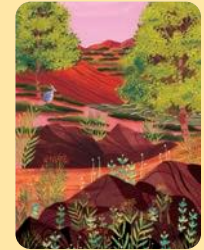
Meer van Bled,
Slovenië



Xanadu,
China



Las Médulas,
Spanje



Wilpena Pound,
Australië



MEER VAN BLED

Een sprookjesachtig tafereel in de Sloveense bergen van Gorenjska

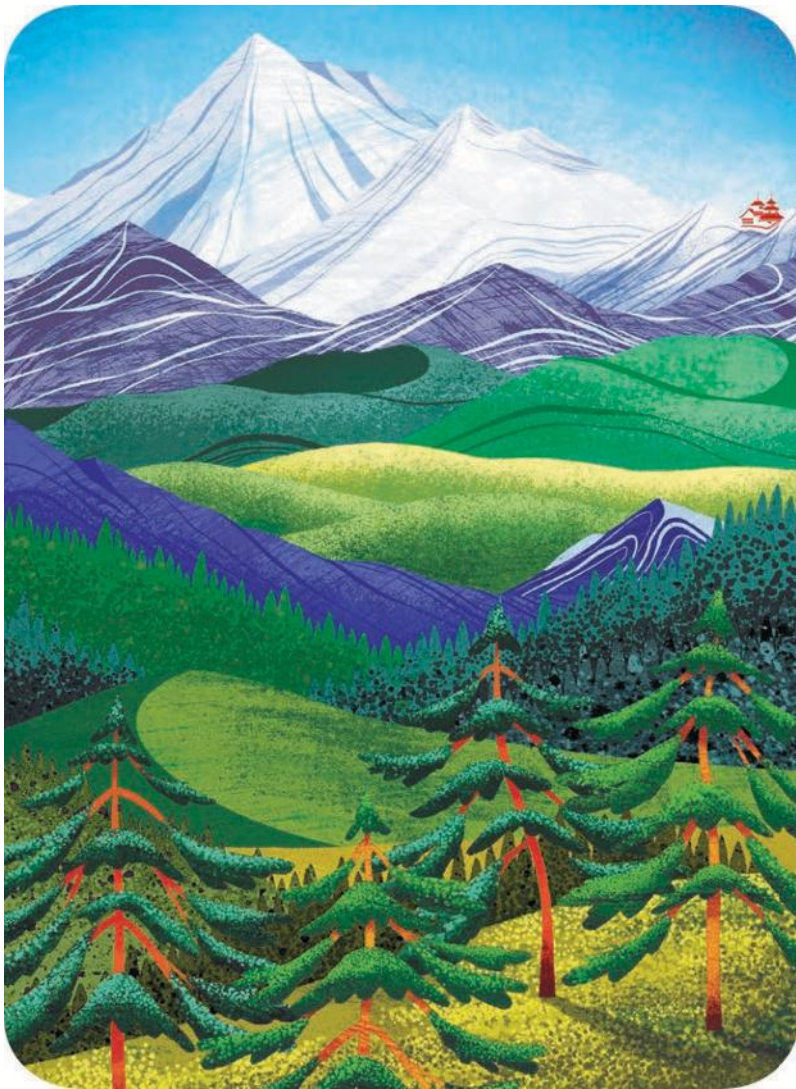
Het voelt alsof je een sprookjeswereld bent binnengestapt. Het uitzicht dat zich voor je uitstrekt, is magisch te noemen.

In de schaduwen van de Alpen zie je met sneeuw bedekte bergtoppen in de verte naar de hemel reiken. Daartussenin is het landschap bezaaid met bossen. De prachtige groene bomen strekken zich mijlenver uit, zover het oog reikt. Aan één kant staat nog een kasteel, dat volledig in de rotsen is gebouwd.

Je blik valt op een eilandje beneden je. Het fonkelend blauwe water danst langs de oevers van dit stukje land, dat ooit een vallei is geweest. Volgens de legendes veroorzaakten de feeën – uit frustratie dat herders hun rijk betraden – hier een enorme overstroming. Dit eilandje is het enige stukje land dat is overgebleven.

Je sluit je ogen en ziet dit magische visioen in gedachten voor je. Je zintuigen tintelen en het voelt even alsof de vingers van de feeën door je haren woelen. Maar dat is gewoon een zachte windvlaag. Toch? Je glimlacht als je in de verte zacht gegiechel hoort. Dit is het moment om een wens te doen.

ENERGIE



GANGKHAR PUENSUM

De hoogste nog nooit beklommen berg ter wereld,
in de Himalaya

De berg die je voor je ziet was eeuwenlang onbereikbaar voor de mensheid, en is tot op de dag van vandaag niet veroverd. Vanaf de voet van de berg – omringd door tropische bossen vol weelderige bomen – valt je blik op de besneeuwde bergtop. Die is adembenemend: een prachtig monument, gevangen in de tijd.

De ijskoude piek is ontoegankelijk een eerbiedwaardige hoogte. Je kijkt er eens rustig naar terwijl de wind langs je benen raast. Je weet dat daarboven, waar geen mens ooit heeft gestaan, alleen de elementen en de goden de scepter zwaaien.

Je legt je handen op je hart, sluit je ogen en zoekt via je zintuigen contact. Je beeldt je in dat je boven de bergtop zweeft. De zachte witte wolken dragen je terwijl je over de bergtop vliegt. Je laat je verbeelding de vrije loop en voelt je zo vrij als een vogel in de lucht.

Elke ademtucht vergroot je potentie om grootsheid te bereiken.

KRACHT



WADDENZEE

**Het immer veranderende getijdenwater vol leven
in het noorden van Nederland**

De weide van zeewier, met haar stroompjes en geultjes, golft voortdurend onder je voeten. Het nieuwe leven tiert hier welig. Piepkleine mosselen klampen zich vast aan de ziltige rotsen en de voorbijsnellende zilverkleurige vissen zien eruit als fonkelende edelstenen, alsof ze er zijn voor jouw plezier.

Het is een wonderlijke combinatie van zandplaten en slik, van beekjes en groepjes vegetatie. Je ziet de zeevogels verderop rondcirkelen: een kroon van witte stippen in de zachtroze hemel. De achtergebleven warmte van de zon voorziet alles van een rozige gloed.

Zelfs je gedachten worden getransformeerd. Het is alsof je positieve energie inademt, terwijl je de stress van de dag uitblaast.

Je wordt omhuld door een warme gloed die onder je huid lijkt te kruipen. Je bent tevreden en geniet van de schoonheid van de natuur. Verderop hoor je een meeuw krijsen. De kreet dringt door tot in je ziel en herinnert je aan het geluk dat in elk moment besloten zit.

NATUUR

BEGIN

Ga zitten of op je rug liggen. Observeer je ademhaling en visualiseer hoe de energie in en uit je lichaam stroomt.

Adem diep in door je neus om energie toe te laten. Adem uit om vermoeidheid los te laten. Doe dit tien keer.

Merk op hoe elke inademing je lichaam meer energie geeft. Voel de trillingen van die energie van je vingers tot je tenen. Observeer het warme, tintelende gevoel terwijl je nog eens tien keer diep in- en uitademt.

Verplaats de stralende gloed van energie naar je kruin. Voel de warmte over je gezicht en nek trekken terwijl je weer tien keer diep in- en uitademt.

Na de laatste uitademing houd je, als dat lukt, één minuut je adem in. Voel hoe de genezende energie zich verplaatst: langs je nek en schouders, via je armen naar je vingertoppen en over je hart.

Herhaal dit patroon van dertig diepe ademhalingen, gevolgd door het inhouden van je adem, twee keer. Zodra je je helemaal opgeladen voelt, ga je verder naar je energieopwekkende locatie.

ENERGIE

EIND

Keer terug naar het hier en nu, en neem een deel van de energie van je energieopwekkende locatie met je mee. Gebruik die kracht voor een fijne wandeling of kom thuis lekker in beweging.

Concentreer je daarbij op alles waarvoor je dankbaar bent. Begin met het belangrijkste in je leven en ga dan door met je waardering voor de kleinere dingen.

Je kunt je welzijn flink bevorderen door je ogen te openen voor de wereld om je heen en de tijd te nemen om na te denken over de mooie dingen in het leven.

Doordat je dankbaarheid – positieve emoties – combineert met de endorfinen die vrijkomen bij beweging, geef je de energieke boost van je ademhalingsoefeningen en meditatie extra kracht.

Blijf terugkeren naar deze oefeningen om je energie aan te vullen, zodat je altijd voorbereid bent op de obstakels die je in het leven kunt tegenkomen.

ENERGIE