**PART 1 = 5 SECONDS (avg.)  
  
Onthoud,**[pause weak] je adem is je anker; blijf ermee verbonden.

**Onthoud,**[pause weak] rust zit niet in het stilzitten, maar in het loslaten.

**Onthoud,**[pause weak] elke houding is een reis, geen bestemming.

**Onthoud,**[pause weak] je lichaam praat; luister naar de fluisteringen.

**Onthoud,**[pause weak] sterkte komt uit zachtheid, niet uit kracht.

**Onthoud,**[pause weak] jouw praktijk is uniek – vergelijk jezelf niet met anderen.

**Onthoud,**[pause weak] spanning is wie je denkt dat je moet zijn, ontspanning is wie je bent.

**Onthoud,**[pause weak] balans vinden betekent accepteren dat je af en toe wankelt.

**Onthoud,**[pause weak] flexibiliteit zit niet alleen in het lichaam, maar ook in de geest.

**Onthoud,**[pause weak] de houding begint daar waar je comfort eindigt.

**Onthoud,**[pause weak] zet intenties, geen verwachtingen.

**Onthoud,**[pause weak] je lichaam is een tempel; beweeg met respect.

**Onthoud,**[pause weak] adem is de brug tussen lichaam en geest.

**Onthoud,**[pause weak] elke dag is anders – wees vriendelijk voor jezelf.

**Onthoud,**[pause weak] innerlijke stilte is de bron van uiterlijke kracht.

**Onthoud,**[pause weak] je hoeft niet perfect te zijn om compleet te zijn.

**Onthoud,**[pause weak] het pad van yoga is geen rechte lijn maar een cirkel.

**Onthoud,**[pause weak] loslaten is een daad van moed, niet van zwakte.

**Onthoud,**[pause weak] groei gebeurt buiten je comfortzone.

**Onthoud,**[pause weak] dankbaarheid opent het hart en verzacht de geest.

**Onthoud,**[pause weak] de kracht zit in het moment van overgave.

**Onthoud,**[pause weak] verbinding begint met aanwezigheid.

**Onthoud,**[pause weak] jij bent genoeg, precies zoals je nu bent.

**Onthoud,**[pause weak] lichamelijke inspanning leidt tot mentale helderheid.

**Onthoud,**[pause weak] yoga is geen competitie; het is een ontdekkingsreis.

**Onthoud,**[pause weak] het grootste obstakel zit in je eigen denken.

**Onthoud,**[pause weak] het lichaam herinnert zich wat de geest wil vergeten.

**Onthoud,**[pause weak] in stilte vind je de antwoorden die je zoekt.

**Onthoud,**[pause weak] zelfzorg is geen luxe; het is een noodzaak.

**Onthoud,**[pause weak] je grenzen verleggen begint met ze respecteren.

**Onthoud,**[pause weak] wees als water: flexibel, vloeiend en sterk.

**Onthoud,**[pause weak] rust is een krachtige oefening op zichzelf.

**Onthoud,**[pause weak] beweging is meditatie in actie.

**Onthoud,**[pause weak] een diepe ademhaling verandert alles.

**Onthoud,**[pause weak] de weg naar balans begint met één bewuste stap.

**Onthoud,**[pause weak] stabiliteit komt voort uit kracht én zachtheid.

**Onthoud,**[pause weak] je bent niet je gedachten; je bent de waarnemer.

**Onthoud,**[pause weak] waar aandacht stroomt, groeit energie.

**Onthoud,**[pause weak] jouw adem vertelt het verhaal van je stemming.

**Onthoud,**[pause weak] in elke houding schuilt een mogelijkheid tot loslaten.

**Onthoud,**[pause weak] vrede zit niet buiten jezelf; het zit binnenin.

**Onthoud,**[pause weak] je bent sterker dan je denkt en zachter dan je weet.

**Onthoud,**[pause weak] hoe dieper je adem, hoe rustiger je geest.

**Onthoud,**[pause weak] yoga is het oefenen van aanwezig zijn in je lichaam.

**Onthoud,**[pause weak] de kracht van je kern ligt niet alleen in spieren, maar ook in intentie.

**Onthoud,**[pause weak] je mat is een spiegel van je leven: hoe je beweegt, weerspiegelt hoe je leeft.

**Onthoud,**[pause weak] in eenvoud schuilt diepe wijsheid.

**Onthoud,**[pause weak] verlenging in je houding brengt ruimte in je geest.

**Onthoud,**[pause weak] wees in het moment, want daar leeft de magie.

**Onthoud,**[pause weak] je praktijk stopt niet na de mat; het is een manier van leven.

**Onthoud,**[pause weak] elke ademhaling is een nieuw begin.

**Onthoud,**[pause weak] je groei ligt in het accepteren van wat is.

**Onthoud,**[pause weak] de kracht van stilte is luider dan welke woorden ook.

**Onthoud,**[pause weak] beweeg langzaam, leef bewust.

**Onthoud,**[pause weak] jouw mat is een plek zonder oordeel.

**Onthoud,**[pause weak] wees zacht voor jezelf, zoals je zacht bent voor anderen.

**Onthoud,**[pause weak] alles wat je nodig hebt, is al in jou aanwezig.

**Onthoud,**[pause weak] waar je aandacht naartoe gaat, daar stroomt je energie.

**Onthoud,**[pause weak] het loslaten van weerstand is het omarmen van vrijheid.

**Onthoud,**[pause weak] je bent zoveel meer dan je fysieke lichaam.

**Onthoud,**[pause weak] de weg naar innerlijke vrede begint met acceptatie.

**Onthoud,**[pause weak] elke houding leert je iets over jezelf.

**Onthoud,**[pause weak] yoga is niet hoe ver je kunt gaan, maar hoe diep je kunt voelen.

**Onthoud,**[pause weak] vernieuwing begint met een bewuste ademhaling.

**Onthoud,**[pause weak] alles wat je aandacht geeft, groeit.

**Onthoud,**[pause weak] je adem is je gids door moeilijke momenten.

**Onthoud,**[pause weak] wanneer je loslaat, maak je ruimte voor iets nieuws.

**Onthoud,**[pause weak] het doel van yoga is niet perfectie, maar verbinding.

**Onthoud,**[pause weak] laat de spanning vloeien zoals water uit je handen.

**Onthoud,**[pause weak] het lichaam spreekt; leer zijn taal te begrijpen.

**Onthoud,**[pause weak] elke uitdaging brengt een kans om te groeien.

**Onthoud,**[pause weak] yoga is een dans tussen kracht en overgave.

**Onthoud,**[pause weak] de reis is belangrijker dan de bestemming.

**Onthoud,**[pause weak] door stilte ontstaat helderheid.

**Onthoud,**[pause weak] jouw praktijk weerspiegelt je innerlijke wereld.

**Onthoud,**[pause weak] beweging zonder bewustzijn is slechts fysieke arbeid.

**Onthoud,**[pause weak] geduld is de sleutel tot diepgang.

**Onthoud,**[pause weak] elk einde is een nieuw begin.

**Onthoud,**[pause weak] je adem is je constante metgezel.

**Onthoud,**[pause weak] innerlijke rust is een keuze, geen toevalligheid.

**Onthoud,**[pause weak] yoga leert je te reageren in plaats van te reageren.

**Onthoud,**[pause weak] hoe sterker de wortels, hoe hoger je kunt groeien.

**Onthoud,**[pause weak] je bent niet gebroken; je bent in transformatie.

**Onthoud,**[pause weak] het pad naar balans vereist soms stilte.

**Onthoud,**[pause weak] overgave betekent niet opgeven, maar accepteren.

**Onthoud,**[pause weak] de zachtheid in een houding is waar de magie zit.

**Onthoud,**[pause weak] maak ruimte in je lichaam om ruimte in je geest te creëren.

**Onthoud,**[pause weak] yoga is het herinneren van wat je al weet.

**Onthoud,**[pause weak] het enige wat je hoeft te doen is verschijnen.

**Onthoud,**[pause weak] het loslaten van angst opent de deur naar liefde.

**Onthoud,**[pause weak] wees nieuwsgierig, niet kritisch.

**Onthoud,**[pause weak] elke houding heeft een verhaal; wees bereid om te luisteren.

**Onthoud,**[pause weak] kijk naar binnen om de wereld buiten beter te begrijpen.

**Onthoud,**[pause weak] zet je intentie, en laat het universum de rest doen.

**Onthoud,**[pause weak] jouw kracht zit in je kwetsbaarheid.

**Onthoud,**[pause weak] stilte is de muziek van je ziel.

**Onthoud,**[pause weak] leer het verschil tussen discomfort en pijn.

**Onthoud,**[pause weak] yoga is een herinnering dat je al compleet bent.

**Onthoud,**[pause weak] je mat is een oefenruimte voor het echte leven.

**Onthoud,**[pause weak] het licht in jou straalt het felst als je in balans bent.

**PART 2 = 10 seconds (avg)**

**Onthoud,**[pause weak] blijf verbonden met je ademhaling – adem in en uit door de neus, wat helpt om het lichaam en de geest te kalmeren en te focussen. (9 sec)

**Onthoud,**[pause weak] ego is niet je vriend – forceer jezelf niet in posities die niet bij je passen. Luister naar je lichaam en respecteer je grenzen.

**Onthoud,**[pause weak] sterk en lang – yoga gaat niet alleen om kracht, maar ook om lengte in het lichaam. De balans tussen deze twee is essentieel voor een gezonde en efficiënte praktijk.

**Onthoud,**[pause weak] integriteit in de uitlijning – houd altijd de juiste uitlijning in elke houding. Diep gaan in een houding is niet altijd beter. Het is belangrijker om de juiste techniek te behouden.

**Onthoud,**[pause weak] streef naar ruimte – yoga helpt je om ruimte te creëren in je lichaam en geest, wat bijdraagt aan een gevoel van lichtheid en vrijheid.

**Onthoud,**[pause weak] laat je hoofd natuurlijk zakken – in houdingen waar je voorover buigt, laat je het gewicht van je hoofd naar beneden vallen in plaats van het actief naar beneden te duwen.

**Onthoud,**[pause weak] gebruik van ademhaling voor beweging – ademhaling helpt om de bewegingen van het lichaam te ondersteunen en de focus vast te houden. Inhales en exhales zijn essentieel voor het verhogen van de intensiteit of het ontspannen van de spieren.

**Onthoud,**[pause weak] wees geduldig – yoga vereist geduld en toewijding. Je zult niet onmiddellijk elke houding perfect uitvoeren, en dat is oké.

**Onthoud,**[pause weak] laat het ego los – door niet je ego in de praktijk te laten domineren, kun je een gezondere en meer authentieke yoga ervaring creëren.

**Onthoud,**[pause weak] versterk je hart en je lichaam – yoga is niet alleen fysieke oefening, maar versterkt ook je geest en hart, wat bijdraagt aan een gevoel van innerlijke kracht.

**Onthoud,**[pause weak] luister naar je lichaam – wees attent en bewust van wat je lichaam nodig heeft, zowel in stretches als krachtigere houdingen.

**Onthoud,**[pause weak] zoek naar een balans van kracht en flexibiliteit – de praktijk van yoga helpt je zowel krachtig als flexibel te zijn, zowel in je lichaam als in je geest.

**Onthoud,**[pause weak] gebruik van props (zoals blokken) – props helpen om de juiste uitlijning en diepte te bereiken zonder de spieren te forceren.

**Onthoud,**[pause weak] focus op de fysieke en mentale ruimte – yoga helpt je om meer ruimte te creëren, niet alleen in je lichaam door strekken, maar ook in je geest door meditatie en ademwerk.

**Onthoud,**[pause weak] yoga is een manier om de dag positief te beginnen – yoga in de ochtend helpt om je lichaam en geest voor te bereiden voor de rest van de dag, met een gevoel van kalmte, ruimte en energie.