kom liggen in Savasana.

**Adem in**, laat de stilte binnenstromen.  
 **Adem uit**, laat de spanning uit je lichaam glijden.  
 **Adem in**, voel hoe je lichaam gedragen wordt door de grond.  
 **Adem uit**, geef jezelf volledig over aan deze rust.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

En dan, in deze diepe ontspanning, stel jezelf de vraag:  
 **Wat wil mijn hart me vertellen, nu ik stil ben geworden?**[pause strong] [pause strong]

Laat het antwoord komen, zonder forceren.  
 **Adem in**, ontvang.  
 **Adem uit**, vertrouw.

Blijf hier nog een paar momenten liggen in deze ruimte van overgave, rust en zachtheid. Je hebt het verdiend.[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

Als je klaar bent om terug te keren, begin dan met kleine bewegingen in je vingers en tenen.

**Adem in**, breng de armen over je hoofd.  
 **Adem uit**, rol op je rechterzij in een foetushouding — symbool voor een nieuw begin.  
 **Adem in**, duw jezelf rustig op tot een comfortabele zittende houding.  
 **Adem uit**, breng je handen voor je hart, ogen gesloten.

Laat je hoofd zachtjes buigen naar je hart als een gebaar van dankbaarheid.  
 **Adem in**, voel je kracht.  
 **Adem uit**, straal die kracht uit naar de wereld om je heen.  
  
Plaats je handen tegen elkaar en leg je duimen tussen je wenkbrauwen voor positieve gedachten. [pause weak]  
Vervolgens gaan de duimen langs je lippen voor liefdevolle woorden.[pause weak]  
Duimen bij het hart voor jouw gevoel. [pause weak]

Blijf Flexibel, blijf kalm, Blijf Foxing Fit.  
tot de volgende keer.