



ZO KOM JE WEER IN JE NATUURLIJKE RUSTSTAND



Adem langzaam uit (4 tellen in, 6 tellen uit)



Benoem waar je dankbaar voor bent (hardop of schrijf op).



Voel je voeten op de grond.



Gebruik bloesemremedies (energetische ondersteuning).



Hum, neurie of zing zachtjes.



Neem een warm (voeten)bad of douche nemen.



Ga de natuur in.

P.S. Je hoeft niet nóg harder je best te doen. Je mag vertragen. Je mag zijn.



Jouw persoonlijke flesje bloesemremedies:

Wil je meer rust, ontspanning, en terug naar je eigen ritme?
Neem gerust contact met me op – ik stel met liefde een
persoonlijk flesje bloesemremedies voor je samen,
volledig afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

www.natuurlijkprana.nl | info@natuurlijkprana.nl | 06-13587558