

Ontdek hoe je meer energie krijgt en een
betere verbinding met je chakra's



5 DIRECT TOEPASBARE TIPS OM TIJDENS DE LENTE BALANS TE VINDEN MET JE CHAKRA'S

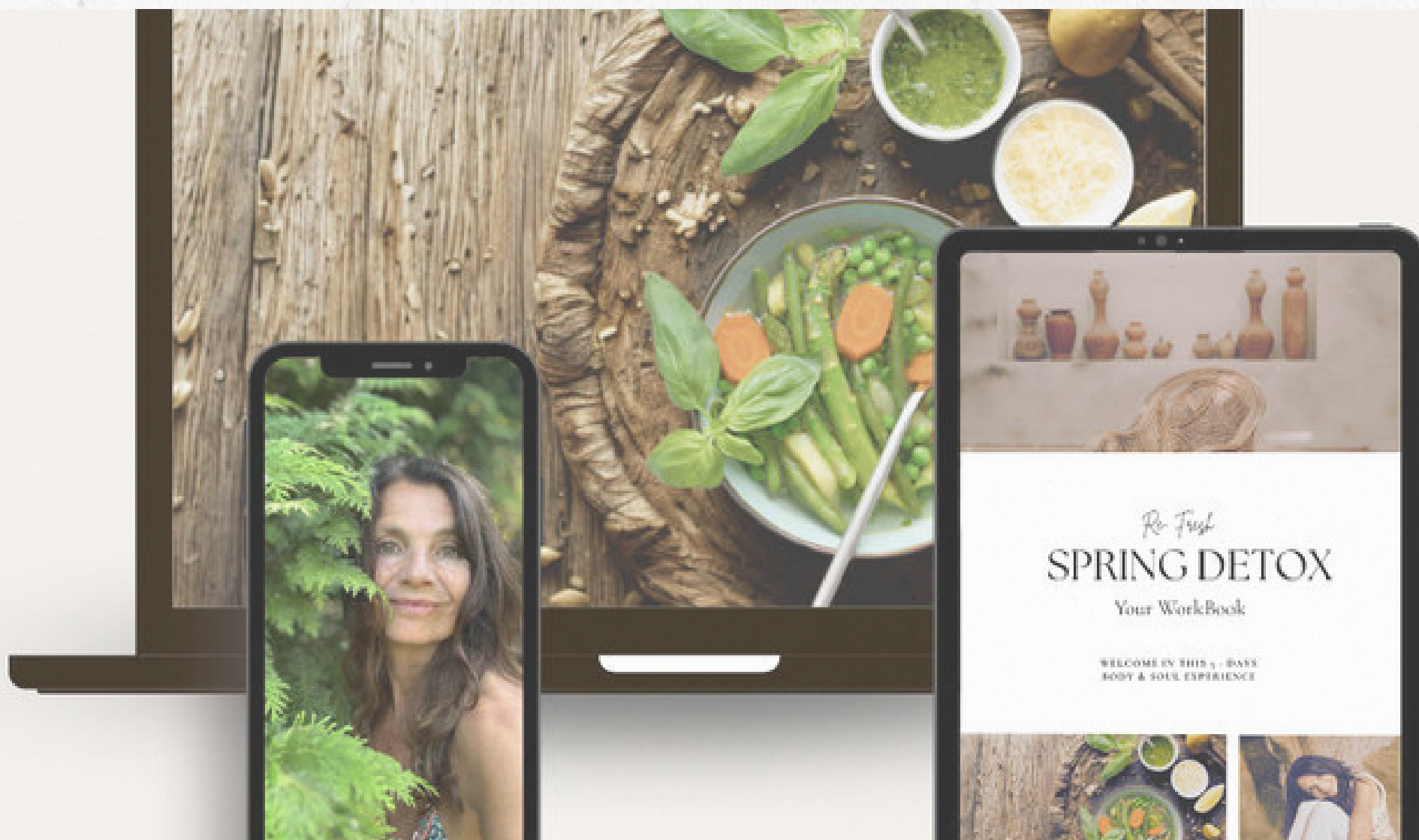
Gronding (1e chakra): Ga de natuur in,
wandel (eventueel op blote voeten), ruik de
bloesem buiten en doe de Vrksasana Pose (
de boom)



1

STIMULEER DE
MULADHARA CHAKRA:
GRONDEN EN NATUUR

Ontgiften en voeding (Manipura - 3e chakra): Reinig je lichaam door gezond te eten en stimulerende middelen zoals cafeïne en alcohol te vermijden. Gebruik kruiden zoals gember, kurkuma en brandnetel. Vermijd al het bewerkte voedsel.



2 REINIG EN DETOX VOOR MEER ENERGIE

1. Lichaamsbeweging (Manipura - 3e chakra):
raak je 'winterse ballast' kwijt. maak een
wandeling of ga fietsen, yoga, zwemmen of
hardlopen. Werk ook met pranayama's zoals
de vuurademhaling .



3 MOVE YOUR BODY

Emotionele balans (Svadhista & Anahata)
2e/4e chakra): Zoek de verbinding met
anderen, wees creatief en sta stil bij wat je
'liefdevolle en helende energie' geeft.



4 VERBINDING MET ANDEREN

Last but not least: Yoga & Meditatie - (alle Chakra's)
doe gerichte yogaoefeningen om de energie door je organen
te laten circuleren en blokkades op te heffen. Een
professioneel opgeleide yoga docent (e) kan je hierin
begeleiden.



5

YOGA & MEDITATIE