



We hebben het hier al een paar keren over mediteren gehad. We horen dat het help!



Onrustig? Zit als een berg of bloem!

Hieronder kan je luisteren naar een nieuwe oefening. Soms blijft het even stil, geen nood, het zal duidelijk zijn als de oefening klaar is. Succes!

Deze oefening kregen van Edel Maex van Leven In De Maalstroom.

Wil je elke maandag, woensdag en vrijdag een nieuwe oefening in jouw mailbox krijgen? Klik dan hier om jouw mailadres aan hen te bezorgen.

**** Met dit bericht willen we jou proberen bijstaan in deze moeilijke tijd.*

*We verzamelen alle berichtjes daarover op <https://dezuidpoortgent.be/corona-thuis/> (klik hier) ****

#corona-kalmeren