



YOGA MOTIVE WENST JOU VOOR 2025

**“Kom thuis in jezelf en
voel je welkom in deze wereld met 5 tips”**

1. Aarden

Voel bewust de ondergrond onder je. Laat je gewicht zakken en ervaar hoe je gedragen wordt door je stoel, de vloer, de aarde – moeder aarde.

2. Ademstroom

Neem een moment om je ademhaling te observeren.

- Merk op hoe je op dit moment ademt.
- Neem de tijd om wat langer uit te ademen.
- Op het einde van je uitademing trek je zachtjes je onderbuik naar binnen met je buikspieren.

Laat je buik los en wees aanwezig terwijl je inademing vanzelf opkomt. Reset jezelf en maak opnieuw contact met je ademhaling en jezelf.

3. Schudden

Of je nu spanning voelt, overweldigd bent, of gewoon even wilt opladen: schud het van je af!

1. Sta met je voeten op heupbreedte en voel de verbinding met de grond.
2. Ontspan je knieën en begin zachtjes te veren door je knieën.
3. Laat je hele lichaam meeschudden.

Zet eventueel muziek op om jezelf verder los te maken. Na 2 tot 5 minuten voel je een andere gemoedstoestand en komt je energie weer in beweging. Alles mag, niets forceren!

4. Een Zeer Speciale Oefening

Deze oefening helpt verzwakte spieren versterken en verkrampte spieren ontspannen.

1. Ga op je rug liggen (zonder kussen).
2. Buig je knieën en plaats je voeten op de grond, met je benen tegen elkaar.
3. Leg je armen naast je lichaam, met de handruggen op de grond.

De oefening:

- Open en sluit rustig je ogen.
- Span je bekkenbodemspieren aan terwijl je je ogen sluit.
- Ontspan je bekkenbodemspieren wanneer je je ogen opent.

Begin met 10 tot 15 herhalingen en bouw dit door het jaar heen op naar 50 à 100 keer.

⚠ Niet geschikt zonder begeleiding bij bekkeninstabiliteit of sterke nek- of rugklachten.

5. Boekentip

📖 Alles Draait om je Hormonen – Rineke Dijkstra

De titel zegt het al: dit boek helpt je om beter te begrijpen hoe je hormonen werken en hoe je er balans in kunt brengen.

Ik maak al maanden recepten uit dit boek en ben enorm enthousiast. Ik hoop dat jij ook deze heerlijke gerechten voor jezelf en je naasten gaat maken. Het brengt je energie en vreugde!

Meer informatie: [Alles Draait om je Hormonen](#)

