

Kom in je kracht

Een geleide meditatie door Ingrid Imana, begeleid met klankschalen.



Ik geloof heilig dat we als mens op aarde zijn gezet om onze dromen en verlangens hier op aarde waar te maken. Maar dat is voor velen gemakkelijker gezegd dan gedaan. Vaak blijven we steken in onze beperkingen doordat angst of onzekerheid de kop op steekt, waardoor we steeds weer terug vallen in onze oude beperkende gedachten patronen.

Deze geleide meditatie helpt je om meer in je eigen kracht te komen. Hierdoor ontstaat er ruimte voor nieuwe inzichten en ideeën. Deze

kunnen je vervolgens verder helpen op jouw weg naar vervulling en geluk in je leven. Als je de dingen gaat doen die jouw hart opent en jouw ogen doen stralen, zal je vervolgens de harten van anderen verder openen.

Mijn lijfspreuk is: *wees de verandering die jij wilt zien in de wereld!*

Deze cd is opgebouwd uit **de geleide meditatie "kom in je kracht". (nr. 1)**

En **als extra een ontspanningsoefening (nr. 2)**, die je voor algemene ontspanning kan gebruiken.

Ik wens je alle succes en kracht om jullie dromen waar te maken.

Lieve groet Ingrid Imana.

Index

1. De geleide meditatie "kom in je kracht". (Na afloop is er 1 min. stilte) 28:07
 2. De extra ontspannings oefening. 20:32
- Totale tijd: 48:39

© 2008 Ingrid Imana. CD te bestellen op: www.juistebalansdooryoga.nl

Kom in je kracht

Kom in je kracht

