

De juiste balans

Geleide ontspanningsoefeningen door Ingrid-Imana

Een juiste ademhaling en een ontspannen lichaam zijn de bouwstenen van een gezonder en bewuster leven in harmonie. Ontspanningsoefeningen kunnen erbij helpen om lichaam en geest te ontspannen. Spanning hoort bij het leven, maar een overdaad aan spanning brengt allemaal klachten met zich mee. Vastzittende schouders-, nek-, en rug, spanningshoofdpijn, slapeloosheid, en hyperventilatie zijn enkele van die vaak voorkomende klachten die ontstaan bij te veel spanning. Om de juiste balans in je leven te ontwikkelen en te behouden is het zinvol om gebruik te maken van ontspanningsoefeningen.



De juiste balans

De juiste balans

Deze cd bestaat uit drie ontspanningsoefeningen:

- | | | |
|----|-----------------------|-------|
| 1. | Een lange ontspanning | 28:32 |
| 2. | Een stoel ontspanning | 14:47 |
| 3. | Een inslaap oefening | 24:08 |

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