

Ademhalingsmeditatie 5 minuten

Doe je ogen dicht als dat prettig voelt.

Voel hoe je zit of ligt.

Merk op waar je lichaam contact maakt met de stoel of kussen.

Richt je aandacht op je ademhaling.

Voel hoe de lucht naar binnen en weer naar buiten stroomt.

Volg je ademhaling van moment tot moment.

Volg met je aandacht wat er in je buik gebeurt als je ademhaalt.

Telkens als je gedachten afdwalen keer je op een vriendelijke manier terug naar je ademhaling.

Blijf gewoon je ademhaling volgen.

Blijf bij je ademhaling.

Voel hoe je in- en uitademt.