

# De Rivier



**OEFENING: VOETENBAD - VISUALISATIE - ONTSPANNING**

# De Rivier

1. DOE JE SOKKEN UIT EN WRIJF LANGZAAM MET JE HANDEN OVER JE VOETZOLEN OM CONTACT TE MAKEN MET JE VOETEN.
2. LAAT JE VOETEN LANGZAAM IN HET VOETENBAD ZAKKEN EN VOEL DE WARMTE LANGZAAM IN JE VOETEN TREKKEN.
3. SLUIT JE OGEN EN PROBEER MET JE AANDACHT BIJ JE VOETEN TE BLIJVEN TERWIJL JE LUISTERT (EVT. STOFFEN OOGMASKER OP) .
4. 'STEL JE VOOR DAT JE MET BEIDE BENEN STEVIG IN EEN RIVIER STAAT. JE VOELT HET WATER KALM STROMEN LANGS JE VOETEN.

JE ZIET PRACHTIGE VISSSEN VOORBIJ ZWEMMEN. EN ER LIGGEN MOOIE GROTE WITTE WATERLELIES OP HET WATER.  
ALLES STROOMT HIER OP DEZE PLEK. HET WATERLEVEN IS DRUK, VOL WATERDIEREN EN PLANTEN, TERWIJL JIJ RUST VOELT.

MET BEIDE VOETEN STEVIG OP DE BODEM VAN DE RIVIER.

JE KIJKT OM JE HEEN NAAR DE OUDE GROTE BOMEN OP DE OEVER, DE REIGERS DIE OVERVLIEGEN.

JE VOELT PLOTS WARME REGENDRUPPELS OP JE HUID. HET BEGINT ZACHTJES TE REGENEN.

DE DRUPPELS WORDEN STEEDS GROTER EN ZIJN HEERLIJK WARM. JE GENIET, HET IS ALSOF ALLE DRUKTE DIE JE VOELDE IN JE LICHAAM NU SAMEN MET DE WARME REGENDRUPPELS VAN JE AF KAN GLIJDEN. HET WATER STROOMT LANGS JE ARMEN EN BENEN DE RIVIER IN.

DE REGENDRUPPELS WORDEN 1 MET DE RIVIER EN STROMEN WEER VERDER. HET STOPT MET REGENEN.

JE ADEMT EENS DIEP IN, DE LUCHT IS HEERLIJK FRIS, HET RUIKT ZALIG BUITEN NA DEZE WARME REGENBUI.

JE VOELT NOG EVEN JE HOE JE VOETEN KALM IN HET WATER STAAN EN REKT JE EENS LEKKER HELEMAAL UIT. JE BENT WEER HELEMAAL OPGEFRIST EN ZIT VOL NIEUWE ENERGIE! JE BEDANKT DE RIVIER EN HET WATER EN OPENT ALS JE DAAR KLAAR VOOR BENT WEER

LANGZAAM JE OGEN.

**OEFENING: VOETENBAD - VISUALISATIE - ONTSPANNING**



**THE RIVER FLOWS IN YOU - YURIMA**