



WELKOM BIJ MODULE 1

GROUND



Aarden en Gronden



Met je beide voeten op Aarde komen, gronden, aards zijn, zo stevig als een rots. Aarde is in ons gewone dagelijks

se leven de grond, ons fundament. Het vertegenwoordigt stevigheid, vaste waarden, veiligheid en orde. Aarde is de tijd van conceptie, stilte, duisternis, terugtrekken, rust, wijsheid en ouderdom.

Vandaar dat Aarde vaak in verband wordt ge-bracht met het Noorden, de winter, kou en de nacht.



Lifestyle Studio

↓
Yogalessen, Online Programma's, Holistische Coachen, Ceremonies



YIN BODY WORK

GROUND YOUR BODY, QUIT THE MIND

Er zijn 2 video's bij deze module. Deze sessies laten je tot rust komen, je verlaagt je stress nivo, vermindert piekeren en een vol hoofd.

Je verbetert de gronding en aarding van lichaam en geest.

Door deze YIN houdingen kom je zelf in je lichaam, maak je meer en meer contact met je lichaam en je systeem (alles is 1), komen je gedachten tot rust en komt je zenuwstelsel en je brein in een rustigere modus.

Door het stimuleren van je basis gebied breng je je aandacht terug vanuit je hoofd naar je lichaam. De ademhaling bevindt zich in het buikgebied.



AARDE MEDITATIE

ENERGETISCH CONTACT MET DE AARDE

Deze Aarde Meditatie laat je dieper gronden en op energetische wijze contact maken met de aarde. Deze oefening kun je elke dag doen.



BREATH - SHAKE - SCAN - RELEASE

Deze sessie vermindert spanning in lichaam en geest. Door de ademhaling, het fysieke shaken, body scan en spierontspanning laat je spanning los op elke gebied.

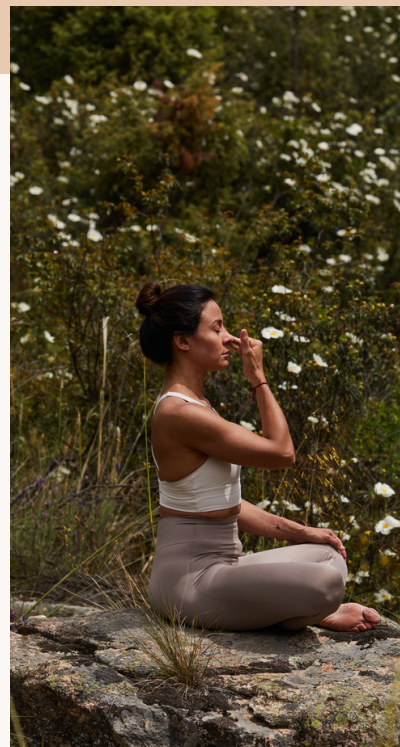
EARTH REIKI - ATTUNEMENT

JE ONTVANGT EEN EARTH REIKI ATTUNEMENT -
LEES HIER HOE JE DIT KUNT ONTVANGEN.

Earth Reiki TM Platina combineert de bron van Moeder Aarde en Universele Levenskracht en creëert een perfecte eenheid van deze twee energieën!

Moeder Aarde, ook wel bekend als Gaia of Terra, is de levende belichaming van onze planeet. Ze voedt en onderhoudt ons en voorziet in alles wat we nodig hebben om te leven en te groeien. Naast haar levensondersteunende krachten bezit ze ook spirituele eigenschappen die ons kunnen verbinden, genezen en versterken.

Oefening voor Dankbaarheid:



Binnenhalen van de Attunement

EARTH REIKI PLATINUM

Er staat een video voor je klaar waar je de Attunement (afstemming) kunt binnenhalen. Als je er klaar voor bent zeg dan "Ik ontvang nu de Earth Reiki Platinum inwijdingen van Jolande van der Wal op de meest sterke en liefde volle manier die mogelijk is voor mij"

@reallygreatsite | hello@reallygreatsite.com

WWW.REALLYGREATSITE.COM