

Hallo,

Welkom op de “Mens en Gevoel Academie”

VISUALISATIE – MEDITATIE

**“van Ratrace naar FLOW”**

Strijden, presteren, moeten, plichten....

Je leeft tegen de stroom in die veel energie kost en je belast in je "ZIJN"

Leven met de stroom mee, "IN THE FLOW", geeft :

- energie – rust – balans - kracht

Meer VERBONDEN en VRIJ VOELEN in je ZIJN.

Wil je meer in de flow leven of in de flow kunnen terugkeren maar weet je niet **HOE.**

Dan is deze oefening een AANRADER !



Warme groet,

Astrid Beausaert – Gevoelscoach