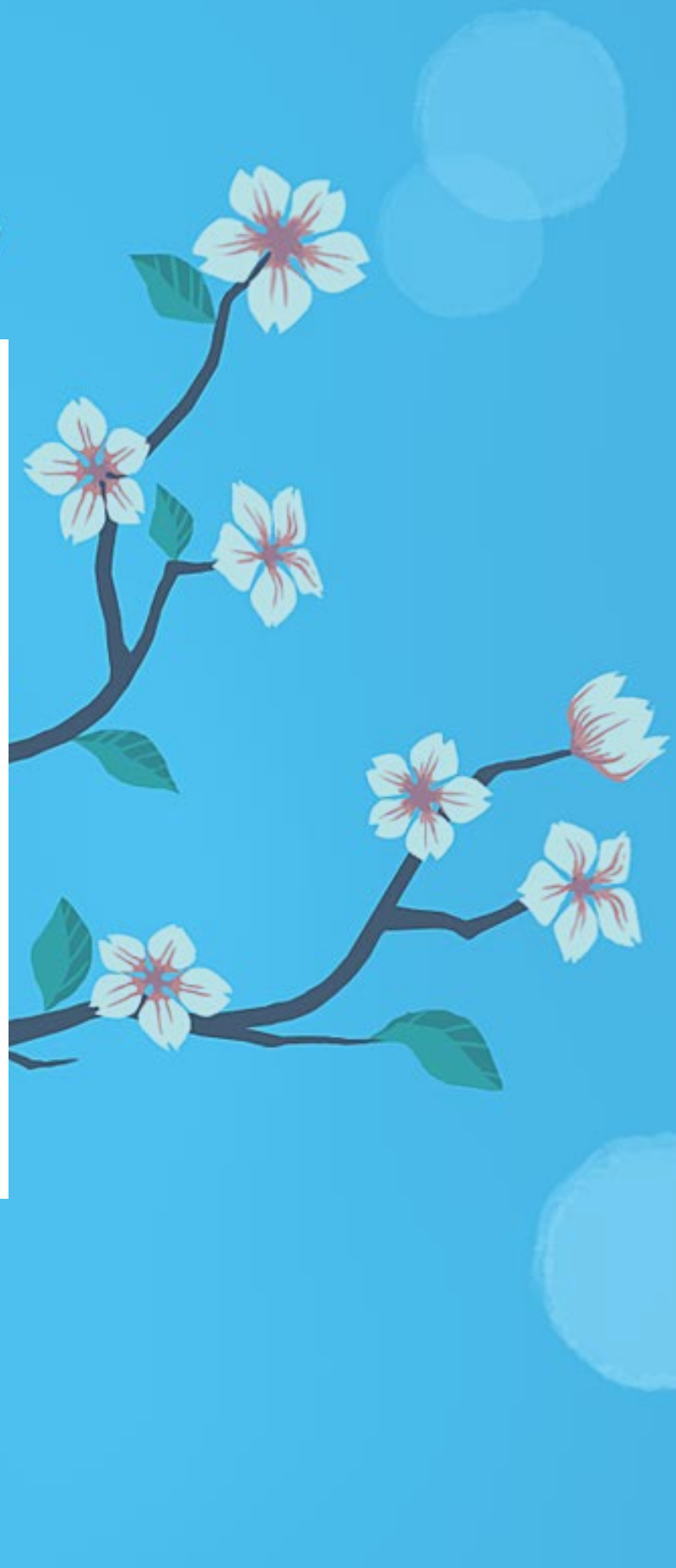




Petit BamBou

Je meditatieroutine verankeren

Hoe kun je mindfulness en meditatie in je dagelijkse leven integreren.



Inhoud

Deze handleiding is met zorg en liefde voor jou geschreven om je te helpen bewuster te leven.

Je vindt hierin het volgende:

1. Inleiding
2. Waarom regelmatig mediteren?
3. Je intenties helder krijgen
5. Het juiste moment kiezen
6. De juiste plek kiezen
7. De juiste houding vinden
8. Omgaan met gedachtestromen
9. Leren omgaan met hindernissen
10. Langere tijd mediteren
11. Hoe kun je dit allemaal doen, als....
12. Hoe ga je verder?

Welkom!

Hallo! :-)

Ik vind het heel fijn dat je er bent. Als je deze zinnen leest, betekent dit dat je voldoende belangstelling hebt voor meditatie en mindfulness om een dagelijkse routine op te bouwen (tenzij iemand je heeft gedwongen om dit e-book te lezen.... in dat geval, mag je hem of haar bedanken!). Ik ben heel blij dat ik je op dit pad mag begeleiden.

Deze handleiding heeft als doel je te helpen te beginnen met mediteren en om het in je dagelijkse leven te integreren. Want zoals voor alles geldt, is het inbouwen van meditatie in je dagelijkse leven makkelijker gezegd dan gedaan!

Je vindt hier adviezen over wanneer, waar en hoe je kunt mediteren. Hoe je je eigen ritme kunt vinden (of je nu een langzame slak bent of bliksemsnel) en hoe je op de lange termijn gemotiveerd kunt blijven.

En vergeet vooral niet: het belangrijkste is om je meditatiesessie eenvoudig te houden, lief te blijven voor jezelf en ervan te genieten.

Laten we beginnen!

Petit BamBou

Waarom regelmatig mediteren?

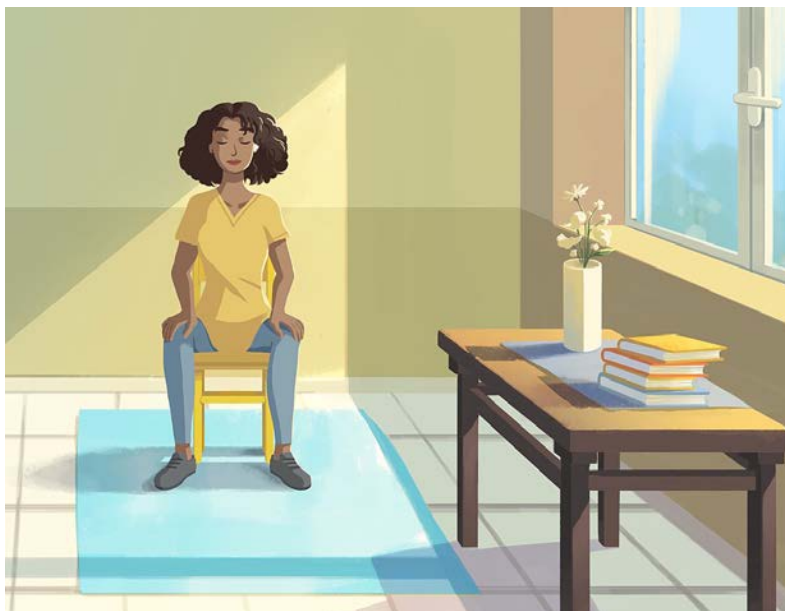
Je hebt tijdens de afgelopen sessies misschien al de positieve effecten van meditatie kunnen merken.

Het is ook wetenschappelijk bewezen dat regelmatige beoefening van mindfulness of meditatie ons kan helpen om stress te verlagen en daarmee onze concentratie te verhogen. Meditatie biedt ons de juiste instrumenten om compassie en empathie te ontwikkelen, creatiever te zijn en om beter om te gaan met lastige emoties of pijn. Het kan je ook helpen om je simpelweg lekkerder te voelen. Hoe dan ook.... Je hebt er vast zin in, toch?

Je zou mediteren kunnen vergelijken met sporten of muziek spelen: alles valt of staat met oefening!

Praten over meditatie of een boek erover lezen (zoals dit e-book!) kan je inspiratie geven, maar helaas zal het geen lichamelijke of mentale voordelen opleveren.

En omdat het anders te gemakkelijk zou zijn, kunnen de vruchten van mindfulness alleen worden geplukt als je regelmatig oefent. Gelukkig zijn er een paar simpele stappen die je kunnen helpen om een regelmatige (of zelfs dagelijkse) meditatieroutine in je leven in te bouwen. De eerste stap bestaat uit het helder krijgen van je intentie.





"Meditateer en je zult begrijpen"

Oosters gezegde



Je intenties helder krijgen

Waarom wil je mediteren? Met welk
doel mediteer je?

Je intenties helder krijgen

De intentie waarmee je je meditatieroutine begint en verdiept is heel belangrijk. Hierdoor word je enthousiast en blijf je gemotiveerd.

Neem eerst een paar minuten de tijd om de volgende vraag te beantwoorden:

Wat wil ik met deze routine bereiken? Waar ben ik echt naar op zoek?

Misschien ben je op zoek naar een bepaalde innerlijke rust, misschien wil je beter leren omgaan met je emoties (waardoor je burens eindelijk niet meer wakker worden van je ochtendruzies!). Of wil je een betere relatie met jezelf opbouwen? Of wil je gewoon je gedachten beter leren begrijpen (want, laten we eerlijk zijn, soms is het in je hoofd echt een totale chaos!)

Probeer je intenties om te zetten in woorden.

Later kun je op elk moment terugkeren naar deze intentie. Misschien is je motivatie nog een beetje vaag en wil je gewoon iets nieuws ontdekken.... Maak je geen zorgen, je kunt ook beginnen met mediteren als je intentie “onduidelijk” is. In de loop van de training wordt hij vanzelf duidelijker.

Tip: je algemene houding (liefdevolle vriendelijkheid!)

Jouw houding ten opzichte van meditatie is erg belangrijk. Vergeet niet: er is geen goede of slechte meditatie, en je kunt niets ‘fout’ doen in een oefening! Het gaat er niet om een resultaat of een bepaalde gemoedstoestand te bereiken, het gaat er alleen maar om dat je de gewoonte ontwikkelt om liefdevol te zijn naar jezelf en naar anderen. Op die manier kun je echt ontspannen en kunnen je lichaam en geest gewoon zijn zoals ze op dat moment zijn.



De juiste omstandigheden creëren

Kies het juiste moment en de juiste
plaats om te mediteren



De macht der gewoonte

Nu je jouw motivatie hebt gevonden... bestaat de volgende stap uit het creëren van de juiste omstandigheden om je routine te beginnen en voort te zetten. Ben je er klaar voor? ;)

Mediteren is net als het echte leven: er zijn hoogtepunten en dieptepunten en op sommige dagen ben je moe of heb je geen inspiratie. Dat is volkomen normaal!

Wat het iets gemakkelijker kan maken, is een specifiek, krachtig vermogen van het menselijk brein (ja, ook dat van jou): de gewoonte. Als het je lukt om een bepaalde activiteit tot een vaste gewoonte in je dagelijkse leven te maken, zal het je weinig moeite kosten om deze routine vol te houden. Het is het proberen waard, nietwaar?

Het kiezen van een vast moment en een vaste plek voor je dagelijkse routine is misschien een goede eerste stap voor deze nieuwe gewoonte, in ieder geval in eerste instantie. Maar het belangrijkste is: geloof in jezelf en in je vermogen om goede gewoontes te kunnen ontwikkelen. Als ik het kan, dan kan jij het zeker ook!

Het juiste moment kiezen

Op welk moment moet ik mediteren?

Er is geen goed of slecht moment om te mediteren. Het belangrijkste is om een vast tijdstip te vinden die bij jouw levensstijl past en die realistisch genoeg is om het langere tijd vol te houden (wellicht is elke ochtend om 5 uur opstaan om te mediteren niet de juiste oplossing voor jou...).

Je kunt je meditatie in je dagelijkse routine inbouwen: bijvoorbeeld, elke dag direct na het opstaan, na het douchen, als je op kantoor aankomt, voor of na de lunchpauze, na het sporten (of na je siësta!), wanneer je thuiskomt, voor het slapen gaan, enz. Jouw huidige gewoontes helpen je om deze nieuwe routine in je dagelijkse leven in te bouwen.

Probeer een moment te kiezen waarop je relatief rustig bent, meestal niet te moe en waarop je je kalm voelt. Veel mensen mediteren graag in de ochtend, zodat ze de rest van de dag kunnen profiteren van de helderheid die het ze oplevert. Maar je weet zelf het beste welk moment voor jou het meest geschikt is!



Tip: het nut van digitale hulpmiddelen

Technologische hulpmiddelen kunnen soms helpen om een nieuwe gewoonte op te bouwen: Meditatie-apps of timers herinneren je wanneer het tijd is voor de volgende sessie en zorgen voor regelmaat. Je kunt dus (bewust) gebruik maken van deze hulpmiddelen.



Het leven is een geschenk dat ik elke ochtend bij het wakker worden opnieuw uitpak.

Christian Bobin

Hoeveel tijd?

“Mediteer elke dag een halfuur, behalve wanneer je erg druk bent. Mediteer dan een uur.” — Saint François de Sales.

Probeer jezelf een realistisch doel te stellen: misschien is twintig minuten per dag in het begin te lang. Je kunt beginnen met sessies van tien minuten - of vijf minuten, als tien minuten je te lang lijkt! Als het je lukt om de meditatie te integreren in je dagelijkse leven, zul je je steeds langer kunnen concentreren.

Tip: de juiste plek vinden

Een mindfulness training is een marathon, geen sprint. Zorg dat je niet te hoge verwachtingen hebt (maar ook niet te lage). Probeer elke dag te mediteren – de duur is minder belangrijk. Raak niet ontmoedigd en probeer elke dag blij te zijn dat je een nieuwe gewoonte aan het leren bent. Dit is de juiste manier om deze nieuwe routine op lange termijn stevig te verankeren in je dagelijkse leven.

De juiste plek kiezen

Het kan handig zijn om een specifieke plek te hebben waar je naartoe gaat voor je dagelijkse meditatiesessie. Uiteraard hangt de ideale plek af van het ideale moment, en andersom. Het is jouw taak om de juiste combinatie te vinden.

Je kunt overal mediteren waar je niet wordt gestoord en waar je comfortabel kunt gaan zitten. Sommige mensen mediteren in de slaapkamer nadat ze zijn opgestaan of in de metro terwijl ze naar hun werk gaan, weer anderen op kantoor of in de tuin, enz. Als je rugproblemen hebt, kun je ook prima liggend mediteren, dat doet geen enkele afbreuk aan het effect van de meditatie!

Als je thuis mediteert, kun je een speciale meditatieruimte inrichten. Deze ruimte herinnert je elke dag aan je meditatieroutine. Dit kan een bepaalde stoel zijn, een plek in huis waar je je prettig voelt, of een meditatiekussen op de vloer.



De basisprincipes

Hoe ga je om met je lichaam en
geest tijdens het mediteren

De juiste houding vinden

Je houding is van essentieel belang voor je meditatie routine. Jouw lichaam is altijd in het huidige moment aanwezig. Als je jezelf laat meeslepen door je gedachten, kun je altijd terugkeren naar het hier en nu door je aandacht te richten op je lichaam.

Er is geen strikte regel voor de ideale meditatiehouding. Niemand zal je dwingen om in een lotushouding te mediteren (dat is een algemeen cliché). Je kunt mediteren waar je maar wilt - discreet en effectief. Een simpele stoel is al voldoende.... Eerst en vooral moet je vrij en ongehinderd kunnen ademen, je moet je prettig voelen, maar wel stevig verankerd, open en stabiel. Je houding moet fysiek correct zijn (vooral voor je rug) en moet een heldere en wakkere geest bevorderen.

Hieronder volgen een aantal gangbare meditatiehoudingen:

Als je op een stoel zit: je beide voeten staan plat op de grond, je benen bevinden zich op heupbreedte, je dijen en kuiten staan in een hoek van 90 graden, je rug is niet ingezakt, je bekken is licht naar voren gekanteld en je wervelkolom volgt zijn natuurlijke kromming. Je armen liggen ontspannen op je bovenbenen en je houdt je hoofd waardig omhoog (alsof hij aan een draadje omhoog wordt getrokken).



Niet te stijf, niet te recht, maar ook niet te veel ingezakt.



*Als we onze eigen plaats innemen,
ontdekken we dat we onwankelbaar zijn.*

Jack Kornfield

Als je met gekruiste benen mediteert (of in lotus-/halve lotushouding) op een meditatiekussen: zorg ervoor dat je bekken recht is. Je knieën moeten zich lager bevinden dan je heupen om je rug te ontlasten (ik zou niet willen dat je door mij vast komt te zitten!). Je handen rusten ontspannen op je bovenbenen of op je knieën.

Voor sommige meditaties kun je gaan liggen, maar pas op dat je niet in slaap valt. Sommige meditaties kunnen ook staand of lopend worden gedaan.

Je kunt je ogen sluiten als je wilt. Met gesloten ogen kan het makkelijker zijn om je te concentreren. Maar je kunt ook moe zijn... Mediteer dan met je ogen open. Laat je ogen op een punt op de grond rusten, ongeveer 2 meter voor je.



Tip: Zie de pijn onder ogen

Langdurig zitten kan ongemak of pijn veroorzaken. Normaal gesproken neemt pijn je hele geest over (ten minste, dat is bij mij vaak het geval!). Tijdens het mediteren hebben we echter de mogelijkheid om op een andere manier naar deze gevoelens te kijken.

Alles wat er in je bewustzijn verschijnt, maakt deel uit van je meditatieroutine - ook pijn! De eerste stap bestaat uit het erkennen en benoemen ervan. Zeg in stilte tegen jezelf: "Oh, ik voel een lichte pijn in mijn rug." (of je kunt de pijn zelfs een naam geven... die van je schoonmoeder bijvoorbeeld;)). Maak jezelf geen verwijten en heb wat compassie met jezelf. Observeer aandachtig deze onaangename sensatie: Waar bevindt hij zich precies? Heeft hij een bepaalde kleur? Een textuur? Geef ruimte aan deze bewuste waarneming en neem ook andere sensaties mee die zich kunnen voordoen.

Vervolgens kun je besluiten wat je gaat doen: je kunt nog verder mediteren en de pijn tot aan de rand van je bewustzijn observeren, of je kunt van houding veranderen en een pauze nemen.... Je mag gerust bewegen! Als je van houding wilt veranderen, doe het dan bewust en niet op de automatische piloot. Volg de beweging van je lichaam mentaal, voel al je spieren en verander zo langzaam en bewust mogelijk van houding. Voel dan of de pijn afneemt en neem waar op welke manier je sensaties zijn veranderd.

Omgaan met gedachtestromen

Nu ben je aan het mediteren: je intentie is helder, je hebt een plaats en een moment gekozen en de ideale houding gevonden. Misschien mediteer je alleen of laat je je liever meenemen door onze geleide meditaties. Misschien zeg je tegen jezelf: "Ik denk over te veel dingen na!". Je denkt dat je de enige bent wiens geest overspoeld wordt door gedachten. Misschien denk je zelfs wel dat je niet kunt mediteren. Maak je geen zorgen, dat is volkomen normaal en dit gebeurt bij iedereen! Het is namelijk onmogelijk om "je hoofd leeg te maken" en helemaal geen gedachten meer te hebben. Pas als we onze activiteiten onderbreken, merken we plotseling het achtergrondgeluid van onze gedachten op.



Het observeren van deze gedachten vormt de kern van meditatie. We leren om ons niet te laten meeslepen door deze gedachtestromen. We leren ze sneller te herkennen - als een gedachte en niet als een realiteit. Dus maak jezelf geen verwijten als je je realiseert dat je in gedachten verzonken bent. Je kunt zelfs blij zijn, omdat dit betekent dat je het zojuist hebt opgemerkt! En dat je bent teruggekeerd naar het hier en nu. Vergeet niet dat dit het belangrijkste is van de oefening. Je gedachten observeren en terugkeren naar het huidige moment (desnoods honderd keer in één sessie!).

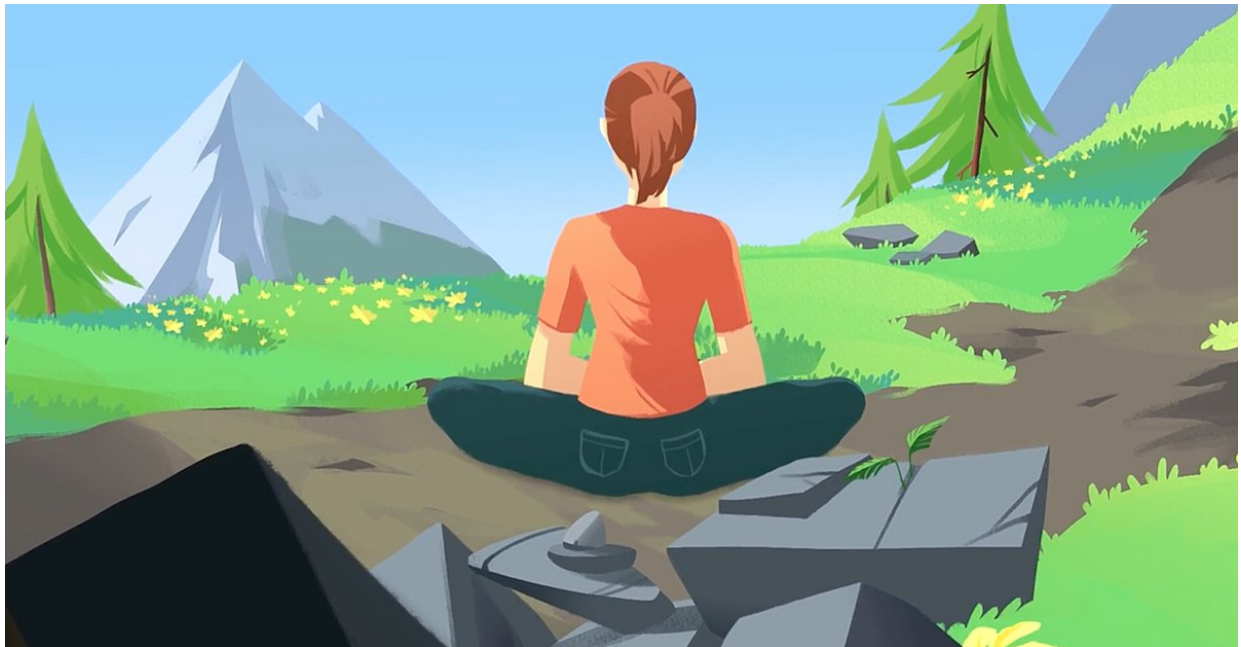


Leren omgaan met hindernissen

Hoe gebruik je de problemen in je
dagelijkse leven als springplank?

Leren omgaan met hindernissen

Vroeg of laat komen we allemaal hindernissen tegen: vermoeidheid, lastige emoties, verveling of onderbrekingen (je kinderen die honger hebben, je baas die iets nodig heeft, of meldingen op je telefoon die je vertellen hoe populair jouw foto is, enz.). Het omgaan met deze hindernissen maakt ook deel uit van je pad. De algemene houding, zoals altijd bij het mediteren, is om onvoorwaardelijk liefdevol naar jezelf te blijven. In plaats van te reageren zonder na te denken, gebruiken we onze kennis van mindfulness om te kunnen kiezen hoe we reageren.



De procedure is altijd hetzelfde:

1. **Word je eerst bewust van wat er in jou gebeurt.** Benoem je gedachten, je lichamelijke sensaties en je emoties: "Ik ben moe van gisteravond", "Ik ben nog erg boos op mijn vriendin die is vergeten mij te waarschuwen", "Mediteren is hoe dan ook heel saai", "Ik ben helemaal in gedachten verzonken"...
2. **Probeer om je niet te verzetten en om wat compassie met jezelf te hebben.** Ontspan jezelf en herinner jezelf eraan dat alles wat er in je hoofd opkomt, volkomen normaal is. Het zal regelmatig gebeuren. Wees als een goede vriend die je onvoorwaardelijk steunt.

3. Neem een paar minuten de tijd **om jouw gevoelens en je sensaties in het centrum van je bewustzijn te plaatsen**. Onderzoek wat er gebeurt in je lichaam en in je geest. De volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- Bij vermoeidheid: Waar voel ik het in mijn lichaam? In mijn hoofd? In mijn ogen? In mijn borst? Triggert het bepaalde emoties? Frustratie? Ontmoediging?
- Bij verveling of ongeduld: Wat gaat er door mijn hoofd als ik me verveel? Waar voel ik deze verveling in mijn lichaam? Wat gebeurt er als ik dit gevoel een minuut langer observeer? Verveel ik me nog steeds?
- Bij lastige emoties zoals woede of verdriet: Hoe komt deze emotie tot uiting in mijn lichaam? Waar voel ik hem het sterkst? In mijn buik? In mijn keel? Is het warm of koud? Welke gedachten roept het op?
- Bij geluiden die je afleiden tijdens de meditatie: Wat hoor ik werkelijk? Hoe reageert mijn geest op deze geluiden? Roepen ze bepaalde gedachten of emoties bij me op?

4. Als er gedachten of gevoelens opkomen die je weghalen uit het huidige moment, **geef ze dan de aandacht die ze nodig hebben**, zodat ze langzaam zullen oplossen. Keer steeds opnieuw terug naar je lichamelijke sensaties.

5. Als de gevoelens steeds sterker worden, kun je **bewust besluiten een korte pauze te nemen** of de sessie te beëindigen. Het belangrijkste is om liefdevol te zijn naar jezelf (ik besef me dat je dit inmiddels wel moet weten, ik heb het al tientallen keren gezegd!). Het heeft geen zin om je laten overweldigen door je emoties... maar het is volkomen normaal als dat soms gebeurt! ;)

Als dezelfde problemen steeds terugkomen, vraag jezelf dan af of je de omstandigheden van je meditatieroutine misschien moet aanpassen. Als je bijvoorbeeld altijd moe bent, kun je jezelf afvragen of je niet meer vrije tijd moet nemen, of dat je een ander, geschikter moment moet kiezen voor je meditatie.



*Haast je om goed te leven en bedenk dat
elke dag een leven op zich is.*

Seneca



Langere tijd mediteren

Hoe vind je nieuwe inspiratie en hoe
blijf je gemotiveerd

Langere tijd mediteren

Inspiratie speelt een belangrijke rol om je routine vol te houden. Onze motivatie inspireert ons en zorgt dat we plezier hebben tijdens de meditatie. Het helpt ons ook om door de lastigste meditatiemomenten heen te komen.

Hier volgen een paar tips om geïnspireerd te blijven:

- Keer vaak terug naar de intentie die je in het begin had. Naarmate je vaker oefent, word je motivatie steeds duidelijker. Houd altijd je korte- en lange termijnsuccessen in gedachten.
- Voer een klein ritueel uit voor aanvang van je meditatiesessie. Hieronder vind je een paar voorbeelden.

Een paar voorbeelden van een kort ritueel dat je voor de meditatie kunt uitvoeren:

- Streck je uit, doe yoga....
- Leg een boek over meditatie op de plek waar je mediteert en lees een paar bladzijden.
- Richt je aandacht een paar seconden op je intentie.
- Zeg tegen jezelf: "Nu begint mijn meditatie. De rest kan wachten." (of elke andere zin die jou motiveert en waardoor je zin krijg om te mediteren!)

Andere tips om gemotiveerd te blijven:

- Lees artikelen en boeken over meditatie en vind een schrijver die je inspireert. Je kunt ons ook volgen via onze sociale media waar we regelmatig inspirerende inhoud delen!
- Als je geen motivatie hebt of je routine een boost wil geven, kun je geleide meditaties doen. Ze helpen je bij het leren van bepaalde mindfulness-technieken en verhogen het begrip van je eigen meditatieroutine. Zorg altijd dat ze van goede kwaliteit zijn - bij voorkeur zijn de geleide meditaties opgesteld door gekwalificeerde meditatie-experts: Petit Bambou geeft je bijvoorbeeld toegang tot geleide meditaties van experts die zijn geselecteerd op basis van hun vaardigheden.
- Maak kennis met andere deelnemers of doe mee aan een meditatieretraite (er zijn er die één dag duren, een weekend of langer)

Tip: wat moet je doen als het niet lukt om te mediteren?

Er zullen vast en zeker momenten komen waarop het je niet lukt om regelmatig te mediteren. Je hebt misschien veel te doen (werk, studie, kinderen, enz.) of andere dingen die jouw aandacht vragen. Dat is volkomen normaal, dus maak je hierover geen zorgen. Probeer eerder om met een bepaalde nieuwsgierigheid te ontdekken welke gebeurtenissen, gedachten of gevoelens ertoe leiden dat je je meditatieroutine op een laag pitje zet. "Ach, ik kijk liever een serie dan naar het gezicht van Petit BamBou!", "Als ik maar wat hulp had, dan kon ik tenminste tijd vinden om te mediteren!", "Och, meditatie is hoe dan ook niks voor mij!".

Neem ook je gevoelens op dat moment waar: wat voel je bij het idee om weer te gaan mediteren? Laat deze positieve of negatieve gedachten rustig voorbij gaan. Vergeef je zelf en vergeet niet: elke dag is een nieuw begin - je kunt altijd opnieuw beginnen zonder je schuldig te voelen!



En tenslotte...

... geniet van je meditatie! Herinner jezelf eraan dat er geen doel is - er moet geen druk zijn. Laat je verwachtingen varen. Heb vertrouwen in het feit dat jouw routine uiteindelijk zijn vruchten zal afwerpen. Laat het je beïnvloeden. In feite hoef je niets te doen - je hoeft alleen maar te gaan zitten, in het hier en nu. En zodra je eenmaal zit, heb je al gewonnen!



Hoe kan ik dat allemaal doen, als ik een veeleisende baan heb en lange uren maak?

In dat geval moet je extra aandacht besteden aan het integreren van mindfulness in je dagelijkse leven. Als je veel tijd op kantoor doorbrengt, is het misschien handig om een permanente meditatieplek in te richten op je werk. Je kunt een vergaderzaal boeken of buiten op een bankje mediteren. Reizen per vliegtuig, trein of metro vormen ook een goede gelegenheid om de tijd te nemen voor meditatie.

Neem in de loop van de dag korte pauzes (tussen 30 seconden en 3 minuten) om regelmatig terug te keren naar het hier en nu. Jij stelt zelf je prioriteiten en schema vast. En vergeet niet dat de tijd die je neemt om te mediteren vaak ruimschoots wordt gecompenseerd door de kwaliteit van je aanwezigheid. Het is dus geen verloren tijd!

Hoe kan ik dat allemaal doen, als ik kinderen heb?



Als je kinderen hebt, is de tijd voor jezelf soms erg beperkt en wordt hij (vaak) onderbroken. Wees flexibel en creatief om het juiste moment te vinden om te mediteren. Je kunt je routine verdelen in meerdere kortere sessies: bijvoorbeeld, twee keer vijf minuten in plaats van één keer tien minuten.

Om je praktijk te versterken, kun je je dagelijkse routine bewust uitvoeren:

de trap omhoog lopen naar je kantoor, koffie drinken in de ochtend, je tanden poetsen, een douche nemen, wachten bij het verkeerslicht....

Er wordt vaak gezegd dat onze kinderen de beste meditatieleraren zijn - en tot op zekere hoogte is dit waar! Ze leren heel snel hoe ze op de juiste 'knoppen' moeten drukken om een bepaalde reactie in ons uit te lokken en leren ons op die manier waar onze emotionele triggers zitten. Het is onze verantwoordelijkheid om bewust te reageren, in plaats van op de automatische piloot. Let telkens wanneer je tijd met je kinderen doorbrengt, op wat je voelt. Probeer een beetje afstand te nemen om bewuster te kunnen reageren. En als je soms gefrustreerd of geïrriteerd bent, maak jezelf dan geen verwijten, je hoeft niet de 'perfecte ouder' te zijn om perfect te zijn in de ogen van je kind. ;)

Als je een baby hebt, kun je hem of haar in je armen houden tijdens het mediteren. Als de ouders rustig zijn, is de baby doorgaans ook ontspannen.

En als de kinderen groot genoeg zijn (ongeveer vijf jaar of ouder), kun je ze uitnodigen om met je mee te doen. Uiteraard zonder ze te dwingen ;-)



Op welke manier vullen meditatie en sporten elkaar aan?

We horen soms dat “Sporten hetzelfde is als mediteren”. Helaas is dat niet waar: sporten vormt geen vervanging voor meditatie - en ook niet andersom!

Meditatie kan je echter wel helpen om het sporten meer te waarderen en zelfs om beter te presteren, doordat je beter met emoties en stress om kunt gaan (bijvoorbeeld tijdens een wedstrijd). Dit werkt ook andersom: regelmatig bewegen is belangrijk om gezond te blijven en je lichaam en geest tot rust te laten komen. Je hoeft dus niet te kiezen!

Je kunt je meditatie regelmatig combineren met je sporttraining, bijvoorbeeld om even te gaan zitten vlak voor of direct na je training.

Hoe ga je verder?

Met deze handleiding heb je alles in huis wat je nodig hebt om jouw meditatieroutine te starten en voort te zetten. Als je problemen tegenkomt of vragen hebt, aarzel dan niet om een bericht te sturen aan help@petitbambou.com

Als je extra hulp nodig hebt voor een eenvoudige inleiding of om je meditatieroutine te verdiepen, kun je onze app Petit BamBou uitproberen. De eerste acht meditaties zijn gratis.

We wensen je veel aangename momenten en veel plezier tijdens het mediteren!





Bedankt !