

Meditatie en mindfulness

Een momentje stilstaan in het moment, om even rust te nemen, dankbaar te zijn of te voelen wat jou beweegt. Je kan de meditaties doen waar en wanneer jij wilt, zittend of liggend.

3 minuten ademruimte

Innerlijke glimlach

Wat beweegt jou?

Sta hier bij stil met de Latifa meditatie