

WELKOM!

Bedankt voor het downloaden van deze gratis meditatie oefening voor zwangere:

De band met je baby



DE OEFENING: Door bewust liefdevolle aandacht naar je baby te sturen kun je de band met je baby al in de buik extra versterken. Tijdens de Geboortegeluk zwangerschapscursus maken de zwangere dames wekelijks contact met de baby in hun buik. En met deze simpele meditatie oefening, speciaal voor zwangere, kun jij dat ook doen! Je kunt deze meditatie overal doen, thuis, op het werk, in de winkel, zittend, liggend of staand.

Ik wens je veel plezier met deze mooie oefening!

Lieve groet,
Lieke

DE OEFENING:¹

LMJ

1

Ga in een houding zitten of liggen die voor jou prettig voelt. Leg je handen op je buik, sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit terwijl je contact maakt met je baby.

2

Merk alle geluiden om je heen op en geef ze alle aandacht. Laat los en focus je weer op je ademhaling.

3

Verplaats je aandacht naar je lichaam. En observeer alleen.

5

Glimlach en geef je baby liefdevolle aandacht.

4

Voel de kleine bewegingen van je baby & stel je voor dat dit het eerste bijzondere moment is dat je je baby voelt bewegen.

6

Jouw baby is veilig in jouw buik, drijvend in liefde, waardering & vreugde. Breng dan weer je aandacht naar je adem. Breng zuurstof, rust & verbondenheid naar jou en je baby.

Succes met jouw *Geboortegeluk*