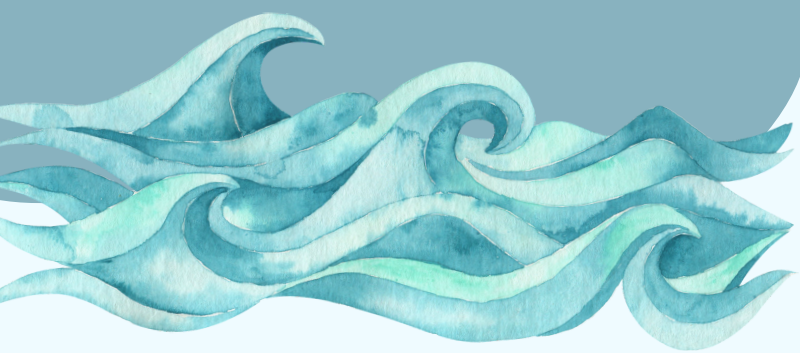


# Basis

## vriendelijkheid

#vindplaatscompassie

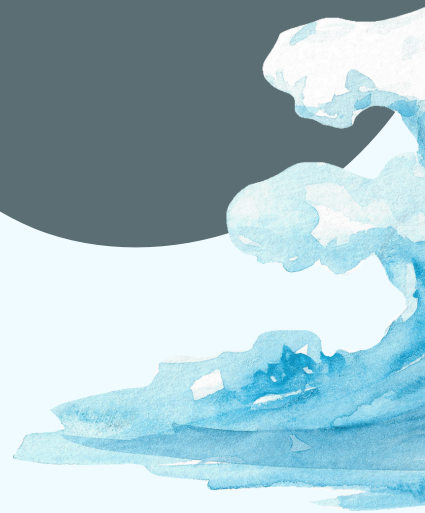
Hoe aardig  
ben jij eigenlijk  
voor jezelf?



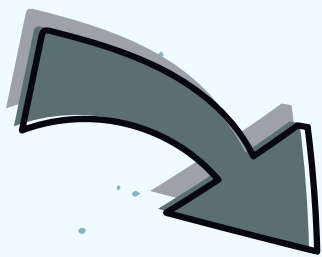
**Omarm**

Het hele pakket

Al je talenten,  
prestaties,  
onzekerheden  
en angsten



**Zeg tegen jezelf**



Ik ben oké. Nu. Op  
dit moment



**onthoud**

Het hoeft niet  
beter. Het is al  
goed.



**Effect**

- Energie aan juiste dingen besteden
- Rust en ruimte door loslaten



Tekst:

Dominique Prins-König Yoga4Parkinson

Beeld: Beatrijs Hofland, vindplaatszingeving.nl