



Bekend maakt Bemind  
Vrijdag 30 okt 2015

Stress en ontspanning

- Rita Raghoebarsing
- Ontspanningsoefeningen





Kruin  
(Sahasrara)

Voorhoofd  
(Anja)

Keel  
(Vishuddha)

Hart  
(Anahata)

Zonnevlucht  
(Manipura)

Heiligbeen  
(Svadisthana)

Basis  
(Muladhara)





