

# BREATH IN BREATH OUT

*Mindful oefening in de natuur*



## GELUIDEN OPNEMEN

*Ga de natuur in. De natuur is doordrenkt van de mooiste geluiden, zeker nu in het voorjaar de vogeltjes van zich laten horen. Neem je mobieltje mee en ga op pad om dat heerlijke geluid op te nemen.*

*Tip: Gebruik deze opname tijdens een meditatie. Je zult merken dat als je af en toe het geluid beluisterd je rustig word en ook weer even land op de plek waar je het geluid hebt opgenomen.*

*Teken hier onder het geluid*

