***You tube/sound cloud ontspanning van rituals***

<https://www.youtube.com/watch?v=UR469yFLX2w#action=share>

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-mind-5> 5 minuten meditatie, relax your mind

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-mind-10> 10 minuten meditatie

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-moment-5> practice mindfulness 5 minuten

<https://youtu.be/WM-6a04A3R4> avond yoga sessie

<https://youtu.be/fXDfkbl1Q_w> vinyasa yoga, hormonen in balans

<https://soundcloud.com/user-743936389/rituals-meditations-gratitude-15072019-exp> dankbaarheidsmeditatie

<https://soundcloud.com/user-743936389/rituals-meditations-reflection-15072019-exp> avond meditatie voor rustige slaap

<https://soundcloud.com/user-743936389/rituals-meditations-pranicbreathing-15072019-exp> pranayama ademhaling voor energie boost

<https://soundcloud.com/user-743936389/sets/meditations-to-connect-with> meditatie verbinding met het NU

<https://soundcloud.com/user-743936389/sets/relaxation-meditation-for-your> relaxerende lichaamsmeditatie

<https://soundcloud.com/user-743936389/sets/meditations-to-relax-your-mind> meditatie voor rust in je hoofd

<https://soundcloud.com/user-743936389/rituals-meditations-guidedwalking-15072019-exp> wandelmeditatie

<https://soundcloud.com/user-743936389/mindfulness-for-teens-a-guided-meditation-to-get-started> beginnen met meditatie (voor tieners)

<https://soundcloud.com/user-743936389/start-your-day-with-this-short-morning-meditation> korte ochtend meditatie

<https://youtu.be/cv2TVItXoB8> starten met pilates

<https://youtu.be/HGcPkAKHrW8> yin yoga om te slapen

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-body-15> meditatie om lichaam te ontspannen, 15 minuten

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-moment-15> meditatie om bewustzijn te creëren

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-body-10> meditatie tegen stress en spanning

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-moment-20> meditatie in het NU zijn, 20 minuten

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-mind-15> focussing door meditatie, 15 minuten

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-moment-10> herverbinden met hier en nu

<https://soundcloud.com/user-743936389/en-us-mind-20> ontspanningsmeditatie, 20 minuten

<https://soundcloud.com/user-743936389/meditation-banyu-shower-en> mediteren in de douche

<https://youtu.be/jI_XmLoSnfI> ontspan en ontstress met yin yoga

<https://youtu.be/9gohwc2W_Vk> Je hoofd leeg maken met yoga

<https://youtu.be/lH_Ph1ll9NM> yoga voor energie in de ochtend

<https://youtu.be/Bsrfu-huhqM> hatha yoga voor beginners

<https://youtu.be/Y6rpBjvzwj4> yin yoga na het werk