

Reiki Reset – 15 minuten voor rust & balans

Welkom

Wat fijn dat je deze Reiki Reset hebt gekozen. Dit is jouw mini-moment om de hectiek van de dag los te laten en je energie te vernieuwen.

Zo gebruik je de Reiki Reset:

1. Zoek een rustige plek waar je 15 minuten ongestoord kunt zijn.
2. Zet je telefoon op stil en ga ontspannen zitten of liggen.
3. Luister naar de audio en volg mijn stem.
4. Na afloop: neem een paar minuten om rustig bij te komen, rek je uit en drink een glas water.

 Je kunt de Reiki Reset zo vaak beluisteren als je wilt – iedere keer zul je merken dat het dieper werkt.

Extra tip: Gebruik de Reiki Reset op vaste momenten, bijvoorbeeld 's ochtends om je dag rustig te starten, of juist in de avond om spanning los te laten.

Veel rust & balans gewenst ✨

Andrea

Reiki by Andrea – Zoetermeer

www.andreavasterman.nl