

DE KRACHT VAN VERBINDING: TERUG NAAR DE BASIS

[00:45](#) Uitleg basishouding

[01:15](#) Grote kringloopmassage

[02:28](#) Handen warm warm wrijven en masseren angstpunten

[03:30](#) Vitale levensenergie verzamelen (Qi): moeder - vader - kind

[05:19](#) Naar de buikademhaling

[05:35](#) Innerlijke glimlach: bewust contact maken met je kindje

[07:34](#) Uitleg basishouding

[07:48](#) "Energie-smoothie" voor meer energie en een heldere geestelijke focus

[09:40](#) Wiegen van voor naar achter voor je bekkengebied

[12:32](#) "Inhaken": verbinden van de hoofdmeridianen (kleine kringloop)

[14:07](#) Activeren van je derde oog: bewust visualiseren van een optimale geboorte

[15:01](#) Uitleg basishouding

[15:13](#) Draaien van de buik en de buik masseren met liefdevolle aandacht

[20:33](#) Vitale levensenergie verzamelen (Qi): moeder - vader - kind Innerlijke glimlach om bewust contact te maken met je kindje

[21:46](#) Uitleg basishouding

[22:04](#) Wiegen van links naar rechts

[23:04](#) Wiegen van links naar rechts, de buik met liefdevolle aandacht masseren

[25:01](#) Wiegen terwijl je partner achter je staat en mee wiegt met zijn handen op je heupen

[27:00](#) Wiegen met je partner terwijl je je buik masseert met liefdevolle aandacht

[27:20](#) Wiegen met je partner, samen je buik masseren met liefdevolle aandacht

[28:32](#) Wiegen met de buiken tegen elkaar aan en elkaar zachtjes masseren

[29:34](#) Als je kindje huult, goed centreren en ademen voordat je 't oppakt

[30:19](#) Wiegende beweging met je kindje in je armen

[32:00](#) Wiegende beweging van de partner met je kindje

[32:47](#) Wiegende beweging met je kindje, terwijl je partner achter je staat en meewiegt

[33:37](#) Tai Chi groet om af te sluiten

[34:00](#) Aftiteling met gegevens van De Witte Lelie voor een proefles bij de Copacabana Breda

[34:13](#) DE WITTE LELIE