



INGE COX
KLEUR-LICHT OLIE

GREEN

BEWUST ADEMEN
VOOR HARMONIE & BALANS



**Adem je energie & emoties
in balans met kleur & geur!**



GREEN – Harmonie & Balans

De kracht van ademhaling en Hartcoherentie met Kleur-Licht oliën

Ademhaling is een krachtige sleutel tot ons welzijn. Wanneer we bewust ademen en ons richten op hartcoherentie—het harmoniseren van onze ademhaling, hartslag en emoties—kunnen we een diep gevoel van rust, balans en innerlijke kracht ervaren. Hartcoherentie helpt niet alleen om stress te verminderen, maar versterkt ook ons immuunsysteem en geeft ons meer helderheid en focus in het dagelijks leven.

Waarom Hartcoherentie met Kleur-Licht olie producten?

Door de toevoeging van de Kleur-Licht oliën versterk je deze ervaring. De geur, kleur en energie van de oliën helpen je om sneller en dieper in een staat van coherentie te komen. Ze nodigen je uit om je innerlijke wereld te verkennen, je hart te openen en jezelf met meer rust en balans door het leven te bewegen.

Gebruik de Green Harmony & Pure Heart (groen)

Groen is de kleur van balans en harmonie. De Kleur-Licht olie Green Harmony & Room Aura Spray Pure Heart helpt je en dankbaarheid te voelen. Gebruik de Green olie om in harmonie te ademen met de natuur en je eigen ritme. Adem diep in met Green Harmony & Pure Heart om je ademhaling in balans te brengen en je hart te openen. Breng de Kleur-Licht olie Green aan op je polsen en achter je oren en op zones van je lichaam die je meer liededevolle aandacht wilt geven. Vernevel de Room Aura Spray Pure Heart in de ruimte voor een harmonieuze sfeer. Gebruik voor intense geurbeleving de Green Harmony geurstick.

Stappen voor een goede hartcoherentie-ademhaling

1. **Zit of lig comfortabel:** Zorg dat je in een ontspannen houding zit of ligt, met je rug recht, je schouders ontspannen en je handen op je knieën of in je schoot.
2. **Focus op je ademhaling:** Breng je aandacht naar je ademhaling. Adem door je neus in en door je mond uit. Probeer bewust en rustig te ademen zonder enige spanning.
3. **Adem in voor 5 seconden:** Adem rustig en gelijkmatig in door je neus, terwijl je tot vijf telt. Vul je longen diep en voel hoe je buik uitzet terwijl je inademt.
4. **Adem uit voor 5 seconden:** Adem nu gelijkmatig uit door je mond, terwijl je ook tot vijf telt. Laat je buik zachtjes naar binnen komen terwijl je langzaam uitademt. Probeer de ademhaling even kalm en rustig te houden.
5. **Herhaal:** Blijf dit ademhalingsritme van 5 seconden in, 5 seconden uit herhalen. Dit zorgt voor een ritmische ademhaling die je hartslagvariabiliteit optimaliseert.
6. **Focus op je hart:** Terwijl je blijft ademen, visualiseer dat je ademhaling naar en vanuit je hart komt. Stel je voor dat je door je hart "ademt". Dit helpt om een gevoel van verbinding met je hart te creëren, wat de coherentie bevordert.
7. **Voel dankbaarheid of liefde:** Probeer tijdens het ademen positieve emoties op te roepen, zoals dankbaarheid, liefde of vrede. Dit versterkt het effect en helpt om stress los te laten.