

## **De vallei met geneeskrachtige kruiden.**

Ontspan je hele lichaam....

Adem een keer diep in en uit en maak even bewust contact met de grond waar je op ligt of de stoel waar je op zit....

Je bent nu in een bos en loopt op een pad.

Aan weersijden staan hoge naaldbomen met slanke, recht opgaande boomstammen...

Boven je hoofd vormen de naalden een dak.

Je bent de natuur in gegaan omdat je meer wilde weten over geneeskrachtige planten en welke misschien goed zijn voor jouw gezondheid....

Je weet nog niet welke dat zijn en waar je ze zult vinden, maar rustig loop je door over het pad.

Tussen de stammen door zie je zonlicht in schuine strepen naar beneden vallen

En je geniet van het geluid van de vogels en misschien zie je ook andere dieren....

Nu wordt je aandacht getrokken door het geluid van stromend water

Je loopt daar naar toe en komt aan de oever van een riviertje

Aan de kant ligt een bootje en daar stap je in

Je roeit nu een stukje stroom afwaarts....

Het gaat je makkelijk af en je geniet van deze tocht....

Je voelt je vrij en vol vertrouwen....

De rivier maakt een bocht en dan zie je een zanderige aanlegplek

Daar stuur je heen en je laat de boot op het zand lopen..

Je stapt uit en dan zie je een vrouw staan die op je staat te wachten....

Ze straalt kennis en wijsheid uit en zij gaat je begeleiden

Samen lopen jullie over het pad het bos in...

De vrouw neemt je mee de vallei in en wijst je op allerlei planten..

Nu je er op let zie je allerlei planten en bloemen die je daarvoor niet zag...

In verschillende kleuren, vormen en grootte

Je merkt de geur op van verschillende planten..... Misschien herken je een aantal planten of bloemen en misschien zie je ze voor het eerst.....

Je kunt aan de wijze vrouw vragen welke plant of bloem nu goed voor je is, of misschien weet je het zelf nu al.....

Voel wat je nodig hebt en wat daarbij past.....

Het antwoord kan in verschillende vormen komen. Je kunt direct een antwoord krijgen, of wat later.

Laat je verwachting los en ontspan.

Ik laat je nog even alleen tussen de planten en bloemen in de vallei...  
Misschien wil je de wijze vrouw nog wat vragen.... En anders kun je nog even  
zitten of liggen op een zacht plekje.....

Nu is het tijd om weer terug te gaan  
De vrouw brengt je weer terug naar de oever waar het bootje ligt...  
Je bedankt de vrouw en neemt afscheid van haar...  
Je stapt in het bootje....  
Je roeit terug en al spoedig kom je bij de oever waar je het bootje had  
gevonden.  
Je stapt uit en loopt terug tussen de bomen naar het pad waar je deze tocht  
begon.

Kom nu weer terug in deze ruimte.....  
Haal nog een keer diep je adem in en beweeg wat met je handen, voeten...  
En als je er aan toe bent open je weer je ogen....