**Week 2 dag 4**

***Your History is Here Inside Your Body* - Martha Elliot**  
Your history is here inside your body.  
Your body is your storehouse  
Of learning’s, feelings,   
thoughts, and experiences.  
Only waiting to be invited to   
reveal your treasures to yourself.  
Help yourself.  
As you let the learning emerge  
and take shape, you can   
Appreciate the wisdom of the body.  
Each cell alive with   
spirit, emotion, and intelligence.  
Ready to help you at any moment,  
always with you and for you.

**Bewegingsmeditasie Joga 1.PDF**

**Bewegingsmeditasie 1 Word**

**Video van die bewegingsmeditasie**

[**https://youtu.be/v9qNEDldync**](https://youtu.be/v9qNEDldync)

****

******

***Ek het baie positiewe terugvoer gekry van iemand wat vir die eerste keer hierdie bewegingsmeditasie gedoen het. As dit vir jou vreemd is, doen dit gerus iewers alleen dat jy gemaklik kan voel. Ek stuur ook 'n prentjie weergawe wat jou kan help. Dis egter baie belangrik dat jy ten minste een keer na die video kyk of luister om gevoel te kry HOE die oefeninge gedoen word en hoe 'n spesifieke houding teenoor jou liggaam genesend werk.***

***Mag jy die wonderlike gawe van jou liggaamnal meer ontdek en vier in LiefdeVOLbewustheid.***