

Lichaam en geest, twee handen op één buik

Wat je hoofd denkt, voelt je lichaam.
Wat je lichaam voelt, weet je hoofd.
Blijdschap maakt je stap lichter.
Beweging maakt je hoofd stiller.

Zorg voor je lichaam
en je geest klaart op.
Zorg voor je geest
en je lichaam vindt rust.

Elke gedachte heeft een echo in je lijf.
Elke beweging laat een spoor na in je hoofd.
Ze dragen elkaar zacht.
Ze houden elkaar vast.

Lichaam en geest zijn twee handen op één buik.
Schouder aan schouder
voor een leven in balans.



**BOND
ZONDER
NAAM**
VANUIT HET HART



 **Vlaanderen**
verbeelding werkt