

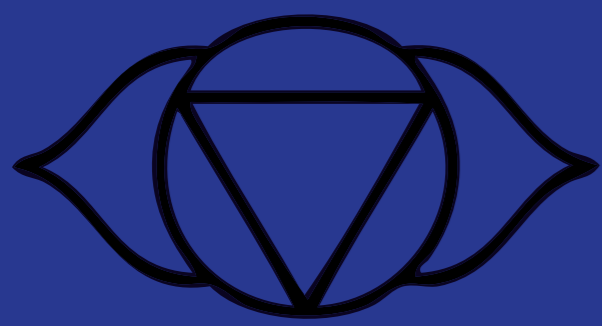
## kruin

gemeenschap

**waarom:** om eenheid te ervaren, met de wereld, dieren, mensen, het universum - alles

**muziek:** spirituele muziek, mantra's, boventonen, meditatiemuziek, klankschalen, healing songs

**beweging:** voel de energie door al je wervels, rek jezelf uit in alle richtingen



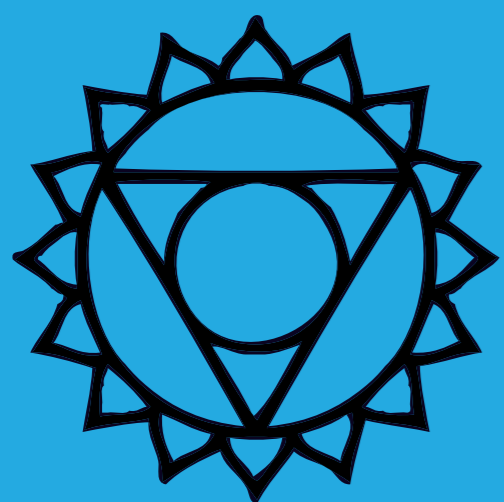
## derde oog

licht

**waarom:** wanneer je wilt werken aan intuïtie, wijsheid, verbeelding & concentratie

**muziek:** muziek met meerdere stijlen - talen & melodieën in een nummer

**beweging:** bewegingen met hoofd, gezicht en nek



## keel

geluid

**waarom:** voor meer zelfexpressie, je zelf uit te spreken, helder te communiceren

**muziek:** nummers die je kan meezingen & je stem kan laten horen

**beweging:** laat je hele lichaam meetrillen met de muziek, schud alles los, neurie, maak geluid



## hart

lucht

**waarom:** om liefde, compassie & vrede te ervaren

**muziek:** melodieuze muziek, love songs, vaak in mineur toonsoort, naar het hart

**beweging:** beweeg armen & handen tegelijkertijd & parallel aan elkaar zwierend heen & weer



## zonnevlecht

vuur

**waarom:** werken aan wilskracht, zelfzekerheid, vinden van identiteit & transformatie

**muziek:** pop, hip-hop, rap, rock, punk,... rebellerende muziek

**beweging:** bewegingen vanuit het middenrif/vechtsporten, stoten, slagen, schoppen



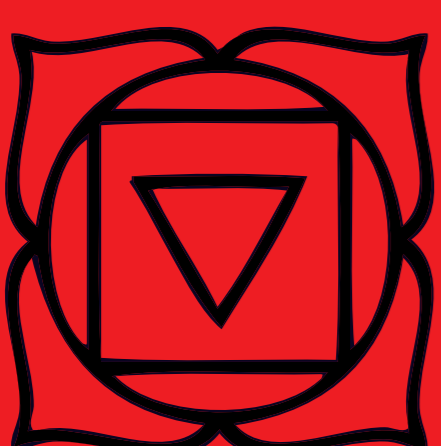
## sacraalchakra

water

**waarom:** om je sensualiteit, creativiteit en gevoel te stimuleren

**muziek:** jazz, soul, latin, disco, ... alles wat de heupen doet bewegen

**beweging:** beweeg vooral je heupen/bekken in een ritmische flow



## wortelchakra

aarde

**waarom:** om beter geworteld, gegrond te zijn, om je veilig te voelen, je basis te ervaren

**muziek:** etnische & elektronische muziek met veel drums & beats

**beweging:** been- & voetbewegingen met nadruk op contact met de vloer