

Vier de Zomer!

*Een gratis e-book van Kiksh
voor rust & balans
in de zomer.*



Welkom

Lieve jij,

Terwijl de dagen langer zijn en de zon hoger aan de hemel staat, nodigt de zomer ons uit om te leven in het licht – én om af en toe de schaduw op te zoeken.

In dit e-book neem ik je mee in een zomerse flow van zachtheid, zelfzorg en verbondenheid. Of je nu thuis blijft of de wereld intrekt, ik hoop dat je met deze tips momenten van rust, verdieping en vreugde zult vinden.

Namasté,

Liefs Suzanne



Vier de zomer, vind rust & blijf bij jezelf

De zomerperiode kan ook een volle agenda betekenen. Een BBQ hier, een feestje daar.

*"Nee", zeggen mag!
Het is oké om een uitnodiging af te slaan.
Zodat je je rust kunt nemen,
en je lichaam en geest de rust gunt.*

*Gun jezelf af en toe een pauze.
Het is oké!*



KIKSH
Y o g a

V i e r d e z o m e r , v i n d r u s t & b l i j f b i j j e z e l f

Zomerrituelen om in te checken bij jezelf

De zomer nodigt je uit te leven met open armen, maar vraagt ook om momenten van stilte en aandacht. Hier zijn een paar zachte rituelen om de zomer bewuster te beleven:

1 Begin de dag met een intentie

Spreek elke ochtend een korte intentie uit, bv: "Vandaag kies ik voor lichtheid"

2 Start je dag met een glas water

Je kunt hier citroen / limoen aan toevoegen om je spijsvertering op gang te brengen en direct vitamine C binnen te krijgen

3 Beweeg in de ochtend

Start met een frisse wandeling of een rustige yogaflow of loop alleen maar met blote voeten buiten op het gras, de stoep én doe dit met alle aandacht.

4 Voetmassage met verkoelende olie

Gebruik kokosolie (evt met een druppel olie, lavendel of munt) en masseer je voeten en benen. Een Ayurvedisch ritueel dat ontspanning en verbinding brengt.

5 Adem-moment

Zoek een rustig plekje, eventueel lekker buiten. Even heel bewust ademhalen, je kunt de ademhalingsoefening verderop gebruiken. Combineer deze oefening met de affirmatie: "Ik adem rust in, ik adem spanning uit."



Vier de zomer, vind rust & blijf bij jezelf

*"Rust is geen stilstand,
maar een heilige pauze"*



KIKSH
Y o g a

V i e r d e z o m e r , v i n d r u s t & b l i j f b i j j e z e l f

Middenrif - Ademhaling

Het middenrif is de belangrijkste ademhalingsspier. Als deze spier gespannen is, kan dat je adem, je houding en je emoties beïnvloeden. Je middenrif heeft ook invloed op je spijsvertering en stabiliseren van je romp.

Gebruik je je middenrif bij het ademen, dan neem je beter de zuurstof op, het vermindert de spierspanning in de nek en schouders, het vermindert stress.

Door elke dag deze ademhalingsoefening een paar minuten te doen, train je je middenrif. Hierdoor wordt deze spier soepeler en kun je makkelijker overmatige spanningen loslaten. Je lichaam zal minder snel verkrampd reageren op bepaalde situaties.

Door de oefening elke dag te herhalen, went jouw lichaam hieraan om op deze manier te ademen, in plaats van hoog in de borst, zul je lager gaan ademen. Je ademhaling zal vertragen en dus jouw lichaam kalmeren.

In het begin als je deze oefening gaat doen, kan het zijn dat je je tijdelijk wat licht in je hoofd voelt. Als dat zo is, adem dan in eerste instantie in een iets minder traag tempo en bouw het op.

Ook kun je bij deze oefening in het begin wat spanning of spierpijn in je buikstreek ervaren. Je zet spieren in werking die je anders niet op deze manier gebruikt. Vertrouw erop dat als je deze oefening vaker uitvoert, dat het makkelijker wordt én je middenrif soepeler gaat worden! Wat weer vele fysieke voordelen heeft.

Ervaar jouw ademstroom!



KIKSH
y o g a

Vier de zomer, vind rust & blijf bij jezelf

Middenrif - Ademhaling

Het kan zijn dat je 'verticaal' ademt, dus hoog in je lichaam en met schouders die meebewegen met je adem. In de basis wil je 'horizontaal' ademen. Plaats je handen eens in je zij ter hoogte van je onderste ribben.

Adem in een rustig tempo hiernaartoe, door je neus, langzaam en licht. Het is de bedoeling dat je ribben nu 360 graden uitzetten naar opzij, voor en achteren en je je handen naar buiten voelt bewegen terwijl je schouders op hun plek blijven. Je buik beweegt vanzelf en natuurlijk mee, hier hoeft je je niet voor in te spannen. Dit is horizontaal ademen en helpt je bij het oefenen van de middenrifademhaling.

- 1) Plaats een hand op je borst en je andere hand op je buik. Ontspan je lichaam zo veel mogelijk. Tijdens het ademen wil je dat de onderste hand (op je buik) meebeweegt en de bovenste hand (op je borst) stil blijft liggen. De beweging in je buik is het automatische gevolg van je adembeweging, en niet omdat je deze bewust uitzet met je buikspieren. Laat je buik automatisch meebewegen.
- 2) Adem 4 tellen in door je neus en voel je buik bewegen. Houd je adem dan 2 tellen vast en adem langzaam en gelijkmatig 6 tellen uit door je neus of mond. Houd je mond, je kaken ontspannen. (herhaal aantal minuten)
- 3) Laat dan je ademhaling van zelf rustig in en uit stromen door je neus, voel na....
- 4) Voel je ademstroom, waar voel je deze in je lichaam? Hoe voelen je kaken, zijn deze ontspannen of onbewust aangespannen?
- 5) Leer vertrouwen op de natuurlijke beweging van je adem.
- 6) Open je ogen.



[Klik hier voor
deze ademhalingsoefening
onder begeleiding
van Suzanne](#)

KIKSH
y o g a

Vier de zomer, vind rust & blijf bij jezelf

*Voed je deze zomer met vele, verschillende soorten
groente en fruit.*

*De zomer is het seizoen van overvloed. Kies elke dag
voor verschillende kleuren groente en fruit. Hoe meer
verschillende kleuren en soorten, hoe meer variatie je
binnen krijgt aan voedingsstoffen, smaken én energie.*

*Eet met échte aandacht, ruik, proef en kauw
langzaam. Zo wordt je maaltijd een moment van
zelfzorg in plaats van 'even vlug eten'.*



KIKSH
Y o g a

Vier de zomer, vind rust & blijf bij jezelf

Voedingstips

Volgens de Ayurveda is de zomer het 'pitta'-seizoen: heet, scherp en actief. Verkoelende, hydraterende voeding helpt het vuur in balans te houden.

1 Kies voor lichte maaltijden met veel water

Zoals bijvoorbeeld komkommer, watermeloen, bladgroenten.

2 Vermijd te veel aan rood vlees, pittig eten, alcohol en koffie

Deze voeding kunnen je innerlike hitte juist versterken

3 Drink kokoswater of water met munt of citroen

Een heerlijk verkoelend drankje op warme dagen

4 Gebruik verkoelende specerijen zoals koriander, venkel, kardemom

5 Eet zoveel mogelijk vers, lokaal en seizoensgebonden

Zoals aardbeien, kersen, frambozen, pruimen, kruisbessen. En komkommer, tomaten, sla, venkel, radijs, bosui.

6 Zweet je veel?

Gebruik Keltisch Zeezout (géén keukenzout). Dit vult je mineralen aan in je lichaam, de mineralen worden aangevuld die je bij het zweten kwijtraakt.



Vier de zomer, vind rust & blijf bij jezelf

*Soms is niets doen,
het meest helende
wat je kunt doen.*



KIKSH
Y o g a

V i e r d e z o m e r , v i n d r u s t & b l i j f b i j j e z e l f

Yoga om te verkoelen & ontspannen

Deze zomer kies je niet voor versnellen, maar juist voor vertragen. Onderstaande yoga-oefeningen helpen je om te verkoelen en te aarden.

Deze houdingen helpen jou om je zenuwstelsel tot rust te brengen, de energie omlaag te brengen. Dus naar beneden en naar binnen. Zodat het vuur in je lichaam in balans wordt gebracht, wat in de zomermaanden vaak toeneemt en dit wil je in balans houden.

1. Yoga Ochtendflow om fris aan jouw dag te beginnen:

[Klik hier voor jouw ochtendles](#)

2. Verkoelende houdingen zijn:

- Liggende Butterfly / Vlinder
- Gebroken kaars - met je benen omhoog tegen de muur, je bovenlichaam aan de vloer
- Cat/Cow met een rustige ademhaling - stretch de wervelkolom

3. Voor meer yoga lessen en ontspanning wanneer het jou uitkomt:

[Klik hier voor jouw moment van ontspanning!](#)



Vier de zomer, vind rust & blijf bij jezelf

*“Warme, zwoele avonden
vragen niet om productiviteit,
maar om
AANWEZIGHEID”*



KIKSH
Y o g a

V i e r d e z o m e r , v i n d r u s t & b l i j f b i j j e z e l f

Vier de zomer, vind rust & blijf bij jezelf

Lieve jij,
Terwijl alles in volle bloei staat, hoop ik dat jij ook momenten vindt om te
bloeien,
op jouw tempo, in jouw ritme.

Laat dit E-Book geen lijstje zijn om af te vinken, maar een uitnodiging.
Een uitnodiging om te voelen, te vertragen, te herinneren wat jou voedt,
wat jou kalmeert,
wat jou thuisbrengt in jezelf!

Je hoeft niet perfect te zijn.
Je hoeft niet bij alles aanwezig te zijn,
of overal op te reageren, alles te plannen.
Het is genoeg om aanwezig te zijn bij jezelf, bij je adem en in je lichaam.

Of je nu op reis gaat of thuis blijft, tussen de mensen bent of in stilte,
je draagt alles wat jij nodig hebt in je.
Elke ademhaling is een begin.
Elke rustpauze een keuze voor jezelf.

Ik wens je een zomer vol zachtheid, lichtheid en liefdevolle aandacht.

Namasté,
Liefs Suzanne

V i e r d e z o m e r , v i n d r u s t & b l i j f b i j j e z e l f

Vind hier jouw ontspanning wanneer en waar jij maar wilt!
Thuis, op vakantie, het kan overal.

Ontspan, laad op en beweeg op jouw moment.
Gebruik de kortingscode **FEESTMAAND**
en krijg eenmalig korting op jouw maandabonnement voor Kiksh Online!

Je betaald dan geen €12,50 maar slechts **€ 9,99**

Klik hier en vind jouw ontspanning wanneer en waar jij maar wilt!



Deze actie is alleen geldig in de maand juni/juli

Vier de zomer, vind rust & blijf bij jezelf

Wil jij graag meer inspiratie,
fysieke lessen volgen of juist online vanuit jouw huis?

Schrijf je in voor de nieuwsbrief,
volg Kiksh Yoga op Facebook en Instagram.

Ik kijk ernaar uit om je te ontmoeten op de mat, jou te inspireren en
om te verbinden.

Klik hier om je in te schrijven voor de nieuwsbrief.

Dit e-book is een uitgave van Kiksh Yoga.
Samenstelling & tekst: Suzanne Meulenbroek
www.kiksh.nl | info@kiksh.nl



KIKSH
Y o g a

© 2025 Kiksh Yoga | Alle rechten voorbehouden

Het is niet toegestaan om dit e-book te gebruiken voor commerciële doeleinden zonder schriftelijke
toestemming.

www.kiksh.nl



KIKSH
Y o g a
