

5 mei Bevrijdingsdag

Vrij zijn  
Bevrijd zijn  
Leven in vrijheid  
Zo vrij als een vogel  
Vrijheid blijheid  
Elkaar vrij laten

Op 5 mei 1945 zijn we bevrijd  
Maar zijn we daadwerkelijk vrij  
En voelen we ons vrij  
Om volledig onszelf te zijn  
Wie we daadwerkelijk zijn  
Eigen meningen durven hebben  
Eigen keuzes maken  
Eigen beslissingen nemen  
En een ander hetzelfde gunnen

In de yinyogalessen is dat één van de thema's  
Die regelmatig voorbij komt  
YIN staat voor your inner nature  
Wie ben je daadwerkelijk  
Wat is je innerlijke kompas  
En leef je wel conform  
Of ben je jezelf wat kwijtgeraakt in de loop van het leven  
En uit zich dat in lichamelijke of geestelijke klachten  
Langzaam weer worden wie je echt bent

