


Yogajournal



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Yogastil: _____

Energi før: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi efter: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sessionsintention (hvad er din intention for dagens øvelse? f.eks. slip spændinger, opbyg styrke, find stil...)

Øvede stillinger (list de vigtigste asanas eller sekvenser fra dagens session)

Kropsbevidsthed (hvad lagde du mærke til i din krop? områder med spænding, åbenhed, ubehag eller let...)
