

---



# Yoga-Tagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie nachher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie nachher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie nachher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie nachher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie nachher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie nachher:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Session-Absicht** (was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** (liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** (was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Übungszeit (min): \_\_\_\_\_

Yoga-Stil: \_\_\_\_\_

Energie vorher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie nachher:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Session-Absicht** *(was ist deine absicht für die heutige praxis? z.b. anspannung loslassen, kraft aufbauen, ...)*

---

---

---

---

---

**Geübte Posen** *(liste die wichtigsten asanas oder sequenzen der heutigen session auf)*

---

---

---

---

---

**Körperwahrnehmung** *(was hast du in deinem körper wahrgenommen? bereiche mit anspannung, offenh...)*

---

---

---

---

---