


요가 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)

날짜: _____

연습 시간 (분): _____

요가 스타일: _____

운동 전 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동 후 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



세션 의도 (오늘 수련의 의도는 무엇인가요? 예: 긴장 내려놓기, 힘 기르기, 고요함 찾기...)

연습한 자세 (오늘 세션의 주요 아사나나 시퀀스를 나열하세요)

신체 인식 (몸에서 무엇을 느꼈나요? 긴장, 이완, 불편함 또는 편안함이 있는 부위?)
