


Yogadagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouw...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouw...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouw...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*

Datum: _____

Oefentijd (min): _____

Yogastijl: _____

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

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

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



Sessie-intentie *(wat is je intentie voor de oefening van vandaag? bijv. spanning loslaten, kracht opbouwe...)*

Geoefende houdingen *(vermeld de belangrijkste asana's of reeksen van de sessie van vandaag)*

Lichaamsbewustzijn *(wat merkte je in je lichaam? gebieden van spanning, openheid, ongemak of gemak?)*
