

---



# Yogadagbok

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Sesjonsintensjon** *(hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)*

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** *(list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)*

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** *(hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** *(hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)*

---

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** *(list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)*

---

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** *(hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)*

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:         (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** *(hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)*

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** *(list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)*

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** *(hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** *(hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)*

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** *(list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)*

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** *(hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

Yogastil: \_\_\_\_\_

Energi før:            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energi etter:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Sesjonsintensjon** (hva er intensjonen din for dagens praksis? f.eks. slipp spenning, bygg styrke, finn stillh...)

---

---

---

---

---

**Øvelser utført** (list opp de viktigste asanaene eller sekvensene fra dagens sesjon)

---

---

---

---

---

**Kroppsbevissthet** (hva la du merke til i kroppen? områder med spenning, åpenhet, ubehag eller letthet?)

---

---

---

---

---