

# YOGA FÜR COUCHPOTATOES

Ich heiße  
mein Alter

## Das solltest du wissen

- Yoga/Bewegung kann & soll Spaß machen, dann kommt sie nämlich von ganz alleine!
- Entspannung ist das A & O!
- Vergiß nicht zu atmen!
- Das Leben ist viel zu kurz um es nicht in vollen Zügen zu genießen!



## Fragen an mich...

- Das mag ich ganz besonders an mir
- Das entspannt mich am Meisten
- Körperteil/-region mit dem größten Entwicklungspotential
- Ich nehme mir tgl./wchtl. \_\_\_\_\_ Minuten Zeit für mich selbst
- Das sind meine tgl. Routinen

## So fühle ich mich heute...

### (daily) Check-Up

- vor der Yogastunde
- nach der Yogastunde

## Hausaufgabe

- min. 1 Minute
- max. 5 Minuten
- täglich
- eine Alltagsaufgabe
- bewusst &
- zu 100%
- TUN!

## Fragen/Wünsche/Anregungen

Britta Julia Haft Yoga  
yogabjh@gmail.com  
lovediy.de  
+49 176 617 20 856 (WA)