

# Do-In Yoga Selbstfürsorge

## ✦ CHECKLISTE ✦

Tageszeit	Aktivität	M	D	M	D	F	S	S
<b>Mo</b>	Strecke dich wie eine Katze 🐱							
Mo	Gesichtsmassage							
Mo	3x mit „hah“-Klang ausatmen							
Mo								
Mo								
<b>Mi</b>	Gelenke aktivieren							
Mi	Meridian-Dehnung							
Mi	Erdung – Baum-Visualisierung 🌳							
Mi								
Mi								
<b>A</b>	Fußmassage							
A	Rücken entspannen							
A	Dankbar sein für ... 🙏							
A								
✦								



Do-In-Yoga.de  
By Claudia Heijdel