

# Do-In Yoga Selbstfürsorge

## ♦ CHECKLISTE ♦

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



Do-In-Yoga.de

By Claudia Heijdel