30 Dagen Challenge

Yin Yoga

Welkom!

Heel goed dat je de stap hebt genomen om te gaan werken aan Yin Yoga. Het heeft zo veel voordelen. Dit is wat je o.a. zal merken aan het einde van de challenge:

- Je voelt je soepeler en flexibeler. Je stretcht tot diep in het bindweefsel.
- Je leert omgaan met weerstand tijdens je practice, waardoor je ook in het dagelijks leven beter om kan gaan met weerstand en stress
- Je voelt je veel meer in balans, doordat Yin de tegenhanger is van ons dagelijkse drukke Yang leven
- Je lichaam voelt beter en meer ontspannen aan. Je hebt minder last van kleine pijntjes.
- Je zal veel meer in het moment leven en aanwezig zijn gedurende de dag.

Om deze Yin Yoga challenge te kunnen volgen, heb je een account nodig voor onze online Yoga studio. Heb je die nog niet? Dan kan je dit aanmaken voor een symbolisch bedrag van € 1,50.

Gebruik hiervoor kortingscode: **YIN**

KLIK HIER OM JE AAN TE MELDEN OP HET PLATFORM.

Je kunt je lidmaatschap op ieder moment en zonder gedoe opzeggen, maar we hopen natuurlijk dat je lekker met ons blijft oefenen.

Namasté

Rolf & Mel





"Yin Yoga teaches us that there is strength in surrender, wisdom in patience, and grace in stillness."

30 Dagen Challenge

Yin Yoga

AFFIRMATIE : IK VOLG DEZE YIN YOGA ROUTINE ELKE DAG VOOR DE KOMENDE 30 DAGEN EN STA MEZELF TOE OM LOS TE LATEN.

Week 1

DAG 1

Yin Yoga voor beginners - Les 1

DAG 2

Yin Yoga voor beginners - Les 2

DAG 3

Yin Yoga voor beginners - Les 3

DAG 4

Yin Yoga voor beginners - Les 4

DAG 5

Yin Yoga voor beginners - Les 5

DAG 6

Yin Yoga voor beginners - Les 6

DAG 7

Yin Yoga voor beginners - Les 7

Extra inspiratie week 1:

GEBRUIK DE BROODKRUIMEL-STRATEGIE OM MAKKELIJK EEN GEWOONTE VAN YOGA TE MAKEN

7 REDENEN WAAROM YIN YOGA GOED VOOR JE IS

30 Dagen Challenge

Yin Yoga

AFFIRMATIE : IK VOLG DEZE YIN YOGA ROUTINE ELKE DAG VOOR DE KOMENDE 30 DAGEN EN STA MEZELF TOE OM LOS TE LATEN.

Week 2

DAG 8

Les 1 - maag/milt meridiaan

DAG 9

Les 2 - Nier/urineblaas meridiaan

DAG 10

Les 3 - Lever/galblaas meridiaan

DAG 11

Les 4 - Hart/long meridiaan

DAG 12

Les 5 - Alle meridianen

DAG 13

Taoistische innerlijke glimlach meditatie

DAG 14

Restoratieve Yoga plus Yoga Nidra

Extra inspiratie week 2:

STUUR JE ADEMHALING NAAR DE PLEK VAN WEERSTAND EN JE ZULT VERBETERING MERKEN IN JE PRACTICE

YIN YOGA EN DE MERIDIANEN: EEN INTRODUCTIE

30 Dagen Challenge

Yin Yoga

AFFIRMATIE : IK VOLG DEZE YIN YOGA ROUTINE ELKE DAG VOOR DE KOMENDE 30 DAGEN EN STA MEZELF TOE OM LOS TE LATEN.

Week 3

DAG 15
Fijne Yin les voor de rug

DAG 16
Yin Yoga - easy Yin

DAG 17
Pranic Yin

DAG 18
Restoratieve Yoga - overgave aan zwaartekracht

DAG 19
Yin Yoga plus Yoga Nidra

DAG 20
Open up slowly

DAG 21
Adem als energie meditatie

Extra inspiratie week 3:

6 TIPS VOOR JE YIN YOGA PRACTICE

HAAL ALLES UIT JE YIN PRACTICE MET DEZE 6 BASISPRINCIPES

30 Dagen Challenge

Yin Yoga

AFFIRMATIE : IK VOLG DEZE YIN YOGA ROUTINE ELKE DAG VOOR DE KOMENDE 30 DAGEN EN STA MEZELF TOE OM LOS TE LATEN.

Week 4

DAG 22
Half uurtje zelfliefde met Yin

DAG 23
Yin Yoga voor betere spijsvertering

DAG 24
After work Yin

DAG 25
Let there be Joy

DAG 26
10 min bedtime Yin

DAG 27
Yin Yoga voor de heupen en lage rug

DAG 28
Restoratieve Yoga - laat los in stilte

DAG 29
Relax and revitalize

DAG 30
Yin sessie voor een betere nachtrust

Extra inspiratie week 4:

MASTERCLASS: UNWIND & SLOW DOWN
ONTDEK HET MAGISCHE YOGA AVONDRITUEEL VOOR EEN DIEPE, HELENDE NACHTRUST

30 Dagen Challenge

Yin Yoga

Hoe nu verder?

We zijn aan het einde van de 30 dagen Yin Yoga challenge. Heel goed gedaan!

Maar je weet natuurlijk dat dit niet het einde is. Sterker nog, het is het begin. Yoga is een levenslange practice die je helpt om te navigeren door het constant veranderende leven. Het maakt je sterker, veerkrachtiger en bewuster op mentaal en fysiek niveau. Het is een pracitice voor body mind & spirit. Door een klein gedeelte van je tijd in jezelf en je practice te investeren, zorg je dat je je op een krachtige manier door het leven kan bewegen en er het meeste uit kunt halen.

We hopen daarom dat je met ons op de mat blijft stappen. Dat kan als je je lidmaatschap door laat lopen. Je houdt dan onbeperkt toegang tot het groeiende aanbod van 350+ Yoga en Meditatie lessen in onze online studio. Daarnaast zullen we ons best doen om je regelmatig te motiveren en inspireren met nieuwe content.

Als je wilt kan je op ieder moment ook wisselen naar een kwartaal of jaarlidmaatschap via je account. hiermee bespaar je nog wat extra. Als er een moment is waarop je geen lid meer wilt zijn, kan je je lidmaatschap op elk gewenst moment opzeggen.

We hopen je nog vaak terug te zien op de mat!

Namasté

Rolf & Mel

PS: Stuur deze challenge gerust door naar vrienden, familie en collega's.

PS2: Leuk als je je practice met ons deelt op social media via @happywithyoga

