

30 Dagen Challenge

ochtend Yoga

Welkom!

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



Je zal beter in balans zijn en minder stress ervaren.



Je zal meer energie hebben, beter slapen en uitgerust wakker worden.



Je zal minder achter de feiten aanlopen, meer focus hebben en productiever zijn.



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 ochtend 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: **OCHTEND**

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



30 Dagen Challenge

ochtend Yoga

AFFIRMATIE : IK VOLG DEZE OCHTEND YOGA ROUTINE ELKE DAG VOOR DE KOMENDE 30 DAGEN EN WORD EEN BETERE VERSIE VAN MEZELF.

Week 1

DAG 1

Mindful morning -
Ochtend Yoga les 1

DAG 2

Easy ochtend flow -
Ochtend Yoga les 2

DAG 3

Rustig wakker
worden - Ochtend
Yoga les 3

DAG 4

Adem leven in je dag
- Ochtend Yoga les 4

DAG 5

Ochtendstijfheid uit
je lichaam - Ochtend
Yoga les 5

DAG 6

Ochtend helderheid -
Ochtend Yoga les 6

DAG 7

Ochtend meditatie

Extra inspiratie week 1:



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



ALTIJD VROEG OPSTAAN MET GEMAK – 11 TIPS –
ZELFS ALS JE EEN AVONDMENS BENT



[PRACTICE.HAPPYWITHYOGA.COM](https://practice.happywithyoga.com)

30 Dagen Challenge

ochtend Yoga

AFFIRMATIE : IK VOLG DEZE OCHTEND YOGA ROUTINE ELKE DAG VOOR DE KOMENDE 30 DAGEN EN WORD EEN BETERE VERSIE VAN MEZELF.

Week 2

DAG 8

Sta op en straal -
Ochtend Yoga les 7

DAG 9

Morning magic -
Ochtend Yoga les 8

DAG 10

Energieke
ochtendflow -
Ochtend Yoga les 9

DAG 11

Surya namaskar -
Ochtend Yoga les 10

DAG 12

Energize your day -
Ochtend Yoga les 11

DAG 13

Start je dag met
energie en focus -
Ochtend Yoga les 12

DAG 14

Ochtend meditatie

Extra inspiratie week 2:



YOGA IN JE OCHTENDROUTINE



YOGA IN JE OCHTENDROUTINE – ZO DOE JE DAT!



PRACTICE.HAPPYWITHYOGA.COM

30 Dagen Challenge

ochtend Yoga

AFFIRMATIE : IK VOLG DEZE OCHTEND YOGA ROUTINE ELKE DAG VOOR DE KOMENDE 30 DAGEN EN WORD EEN BETERE VERSIE VAN MEZELF.

Week 3

DAG 15

Mindful morning -
Ochtend Yoga les 1

DAG 16

Easy ochtend flow -
Ochtend Yoga les 2

DAG 17

Rustig wakker
worden - Ochtend
Yoga les 3

DAG 18

Adem leven in je dag
- Ochtend Yoga les 4

DAG 19

Ochtendstijfheid uit
je lichaam - Ochtend
Yoga les 5

DAG 20

Ochtend helderheid -
Ochtend Yoga les 6

DAG 21

Ochtend meditatie

Extra inspiratie week 3:



KRACHTIGE 11-STAPPEN YOGA OCHTENDROUTINE



EEN 4-STAPPEN OCHTEND ROUTINE VOOR EEN
GEWELDIGE DAG



[PRACTICE.HAPPYWITHYOGA.COM](https://practice.happywithyoga.com)

30 Dagen Challenge

ochtend Yoga

AFFIRMATIE : IK VOLG DEZE OCHTEND YOGA ROUTINE ELKE DAG VOOR DE KOMENDE 30 DAGEN EN WORD EEN BETERE VERSIE VAN MEZELF.

Week 4

DAG 22

Sta op en straal -
Ochtend Yoga les 7

DAG 23

Morning magic -
Ochtend Yoga les 8

DAG 24

Energieke
ochtendflow -
Ochtend Yoga les 9

DAG 25

Surya namaskar -
Ochtend Yoga les 10

DAG 26

Energize your day -
Ochtend Yoga les 11

DAG 27

Start je dag met
energie en focus -
Ochtend Yoga les 12

DAG 28

Ochtend meditatie

DAG 29

12 x De Yoga
Zonnegroet

DAG 30

Yoga Nidra -
Innerlijke vuur

Extra inspiratie week 4:

MASTERCLASS: RISE & THRIVE

ONTDEK DE GEHEIMEN VAN VROEG OPSTAAN MET
DE 6-DELIGE YOGA FORMULE VOOR EEN
GEWELDIGE DAG!



30 Dagen Challenge

ochtend Yoga

Hoe nu verder?

We zijn aan het einde van de 30 dagen ochtend 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 practice voor body mind & spirit. Door een klein gedeelte van je tijd in jezelf en je practice te investeren, zorg je dat 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](https://www.instagram.com/happywithyoga)

