



PRITAM HARI KAUR

JOOGA- PÄIVÄKIRJANI

Luo yhteys kehoosi ja mieleesi.



Joogapäiväkirjani

Joogapäiväkirjani

Pritam Hari Kaur

© 2016 Pritam Hari Kaur

Sisältö: Pritam Hari Kaur

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

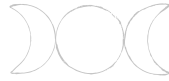
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-4328-7.

Harjoituksia, vinkkejä ja lisää hyvinvoinnista

www.majadesign.fi

JOOGA PÄIVÄKIRJANI



Joogapäiväkirja on sinulle, jos haluat tutustua paremmin kehoosi ja mieleesi. Päiväkirjan avulla voit seurata kehitystäsi joogaharjoituksissa sekä meditaatioissa. Kirjoittamisen kautta tulet kehotietoisemmaksi ja opit samalla itsestäsi uutta. Kun kirjaat kehosi tuntemuksia sekä mielesi liikkeitä, pääset myös lähemmäksi armollisuutta ja hyväksyntää itseäsi kohtaan.

Voit kirjata ylös kotiharjoitusten tai joogatuntien jälkeen fyysiset ja psyykkiset tuntemuksesi. Voit tehdä useita eri harjoituksia tai kirjata yhden harjoituksen tuntemuksia pitemmältä ajalta.

40 päivän harjoitus poistaa vanhoja opittuja tapoja ja luo uusia tapoja toimia ja ajatella. Jotta uusi tapa jäisi alitajuntaasi pysyvästi, toista harjoitusta tai meditaatiota 90 päivää. 120 päivän harjoitus tuo muutoksen näkyville sisäisestä ulkoiseksi ja muuttuu osaksi persoonallisuuttasi. Sinnikäs ja päättäväinen joogaaminen on siis apunasi, missä tahansa haluatkin kehittyä!

Voit tehdä oman ohjelmasi viikolle tai aloittaa 40 päivän ohjelman haluamasi harjoituksen tai meditaation kanssa. Miksei kummankin? Yllätä itsesi!

Olkoon aurinko aina elämässä, rakkaus sen täyttäköön, valo puhdas sydämässä, tiesi kotiin näyttäköön.

Sat Nam,

Pritam Hari Kaur.

ONNELLISUUS

*on sitä, että olet yhteydessä
kehoosi ja sieluusi.*

JOOGA= YHDISTYMISTÄ ITSEEN.

Kaikki vaikuttaa kaikkeen.

USKALLA
HAASTAA
ITSESI!



KEHO JA
MIELI
KIITTÄÄ
SINUA!

opi tuntemaan kehosi.

NAURA JA NAUTI

MITEN
PUHUIT
ITSELLESI
TÄNÄÄN?



SINÄ LUOT
SANOILLASI

A teal-colored illustration of various flowers and leaves, including what appears to be a lily and a gerbera, is positioned at the top of the page, partially overlapping the white content area.

WORKOUT PLANNER

KUUKAUDEN TAVOITE

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

A teal-colored illustration of various flowers and leaves, including what appears to be a lily and a gerbera, is positioned at the top of the page, framing the central white content area.

WORKOUT PLANNER

KUUKAUDEN TAVOITE

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

A teal-colored illustration of various flowers and leaves, including what appears to be a lily and a gerbera, is positioned at the top of the page, partially overlapping the white content area.

WORKOUT PLANNER

KUUKAUDEN TAVOITE

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

A teal-colored illustration of various flowers and leaves, including what appears to be a lily and a gerbera, is positioned at the top of the page, partially overlapping the white content area.

WORKOUT PLANNER

KUUKAUDEN TAVOITE

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

A teal-colored illustration of various flowers and leaves, including what appears to be a lily and a gerbera, is positioned at the top of the page, framing the central white content area.

WORKOUT PLANNER

KUUKAUDEN TAVOITE

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

A teal-colored illustration of various flowers and leaves, including what appears to be a lily and a gerbera, is positioned at the top of the page, framing the central white content area.

WORKOUT PLANNER

KUUKAUDEN TAVOITE

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

A teal-colored illustration of various flowers and leaves, including what appears to be a lily and a gerbera, is positioned at the top of the page, framing the central white content area.

WORKOUT PLANNER

KUUKAUDEN TAVOITE

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

A teal-colored illustration of various flowers and leaves, including what appears to be a lily and a gerbera, is positioned at the top of the page, partially overlapping the white content area.

WORKOUT PLANNER

KUUKAUDEN TAVOITE

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

A teal-colored illustration of various flowers and leaves, including what appears to be a lily and a gerbera, is positioned at the top of the page, partially overlapping the white content area.

WORKOUT PLANNER

KUUKAUDEN TAVOITE

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI



Kun haluat tutustua paremmin omaan kehoosi ja mieleesi, joogapäiväkirja on juuri sinulle! Päiväkirjan avulla voit seurata kehitystäsi harjoituksissasi, syvennät yhteyttä sisäiseen maailmaasi ja luot positiivista kehoyhteyttä itseesi ja ympäristöösi. Voit kirjata ylös omat fyysiset ja psyykkiset tuntemuksesi, tehdä useita eri harjoituksia kerralla tai kirjata yhden harjoituksen tuntemuksia pidemmältä aikaväliltä. Voit luoda oman ohjelmasi viikon ajalle tai aloittaa oman 40 päivän harjoituksen. Miksei kummankin? Yllätä itsesi, valinta on sinun!

