

MEIN NEUSTART MIT YOGA



DIES IST EIN FEIERLICHER VERTRAG MIT MIR SELBST.

ICH TUE DAS GANZ ALLEINE FÜR MICH, WEIL ICH MICH WIEDER
..... FÜHLEN MÖCHTE.

UND GENAU DAFÜR WERDE ICH 10 WOCHEN DRAN BLEIBEN.
WAS DANACH GESCHIEHT, ENTSCHIEDI ICH DANN.

DAS HIER TUE ICH NUR FÜR MICH SELBST. UM MICH GUT ZU
FÜHLEN. UND WEIL ICH ES MIR WERT BIN. :)

UNTERSCHRIFT, ORT, DATUM.



SO MÖCHTE ICH MICH IN 10 WOCHEN FÜHLEN:

DAMIT MOTIVIERE ICH MICH SELBST:

DIESE YOGAKLASSEN PASSEN IN MEINEN ZEITPLAN:

Klasse:	Wochentag & Zeit:
	Losfahren um:
	Wichtig:
Klasse:	Wochentag & Zeit:
	Losfahren um:
	Wichtig:
Klasse:	Wochentag & Zeit:
	Losfahren um:
	Wichtig:
Klasse:	Wochentag & Zeit:
	Losfahren um:
	Wichtig:

MEINE TRICKS, WENN DER SCHWEINEHUND KOMMT:

- 1
- 2
- 3

DAS KOMMT IN MEINE YOGATASCHE

DAS IST FÜR MICH: MEINE NEUE YOGA ROUTINE

Wochen 1 - 10

Klasse gebucht?	X ?
Yes, ich war da! (whoop, whoop!)	X ?
So hab ich mich vorher gefühlt.	:-P :-(- :-(- :- :-) :-D
...und so hinterher	:-P :-(- :-(- :- :-) :-D
...	
...	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10