



# Ugens Yogarefleksioner

UGENS INTENTION

MANDAG

FOKUS

INDTRYK

TIRSDAG

FOKUS

INDTRYK

ONSDAG

FOKUS

INDTRYK

TORSDAG

FOKUS

INDTRYK

FREDAG

FOKUS

INDTRYK

LØRDAG

FOKUS

INDTRYK

SØNDAG

FOKUS

INDTRYK

# Hvordan planlægger jeg min praksis med ugekalenderen?

Start med at lægge en intention for ugen, og skriv den ned øverst på ugekalenderen. Fx hvor mange gange i ugen du gerne vil dyrke yoga, en bestemt stilling/teknik du gerne vil arbejde på eller en bestemt følelse du går efter. Skriv gerne intentionen i nutidsform, som om du allerede har opnået det, du sætter dig for.

Skriv fokus ned for de dage du vil dyrke yoga.

Brug feltet "indtryk" til at reflektere over det, du oplevede i din praksis.  
Stil dig selv spørgsmålene:

- Hvordan har jeg det i krop og sind bagefter?  
Var der noget særligt jeg kæmpede med?

## Eksempel

### ONSDAG

#### FOKUS

*Sved på panden med  
dynamisk vinyasa*

#### INDTRYK

*Dejlig fornemmelse i  
kroppen, ro på  
tankerne, følelse af  
"plads"*

*Blev utålmodig.  
Mærkede virkelig  
mine stramme baglår*