

SELFCAREKALENDER

Ontdek in **21 DAGEN** je e igen selfcare tegen stress routines

JOUW ERVARINGEN:

Welke oefening werkt wel/
niet voor je en waarom:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

<p>1</p> <p>MAANDAG Bewust omgaan met je telefoon</p>	<p>2</p> <p>DINSDAG Wat levert druk zijn jou op?</p>	<p>3</p> <p>WOENSDAG Hoe is je stressbalans?</p>	<p>4</p> <p>DONDERDAG Wat is jouw energie �cht waard?</p>	<p>5</p> <p>VRIJDAG Ontdek je energiepieken</p>	<p>6</p> <p>ZATERDAG Zeg eens 'nee'</p>	<p>7</p> <p>ZONDAG Leren nietsdoen incl. bonus-oefening: 3 minuten ademruimte</p>
<p>8</p> <p>MAANDAG Luisteren naar je lijf</p>	<p>9</p> <p>DINSDAG Contact maken via je spieren</p>	<p>10</p> <p>WOENSDAG Adem je rustig</p>	<p>11</p> <p>DONDERDAG Kaya Kriya: ontspanning voor lichaam en geest</p>	<p>12</p> <p>VRIJDAG de Cat-Cow: milde stretch voor minder stress</p>	<p>13</p> <p>ZATERDAG De Brug: voor een kalme geest en een sterke rug</p>	<p>14</p> <p>ZONDAG Benoem je gevoel incl. bonus-les: de bodyscan</p>
<p>15</p> <p>MAANDAG Hoe streng ben jij voor jezelf?</p>	<p>16</p> <p>DINSDAG Ontdek je eigen kritische stem</p>	<p>17</p> <p>WOENSDAG Stop met pleasen</p>	<p>18</p> <p>DONDERDAG Een steekje laten vallen</p>	<p>19</p> <p>VRIJDAG Een andere kijk op je lijf</p>	<p>20</p> <p>ZATERDAG Boost je zelfvertrouwen</p>	<p>21</p> <p>ZONDAG Tel je zegeningen</p>

OMCIRKEL de oefeningen die je wil toevoegen aan je selfcare tegen stress routines



11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Een initiatief van