

TIPS TIL DIN HJEMMEPRAKSIS

FIND DIT HELT SÆRLIGE SPOT, HVOR DU FØLER DIG GODT TILPAS, OG DU KAN FINDE RO

HVIS DU IKKE KAN Dyrke YOGA UDE, SÅ SØRG FOR AT RUMMET ER VELUDLUFTET

HVIS DU KAN, SÅ LAD MÅTTEN LIGGE UDRULLET PÅ GULVET, SÅ DEN HELE TIDEN MINDER DIG OM DIN YOGAPRAKSIS

FIND EN GOD OG SKRIDSIKKER MÅTTE. DET VIL VÆRE MED TIL AT GØRE OPLEVELSEN BEDRE OG DERMED ØGE DIN MOTIVATION

SÆT EVT BEHAGELIGT MUSIK PÅ, MENS DU DYRKER YOGA. ISÆR HVIS DU HAR TENDENS TIL TANKEMYLDER. DU KAN FX FINDE BINEURAL BEATS PÅ YOUTUBE

HAV BEHAGELIGT TØJ PÅ, DU KAN BEVÆGE DIG I. TAG EVT UR OG SMYKKER AF

HVIS DU GERNE VIL DETOXE OG UDRENSE FRA LYMFERNE, SÅ VASK DIN DEODORANT AF INDEN DIN PRAKSIS. DER ER INGEN GRUND TIL AT BLOKERE UDGANGENE OG OPHOBE AFFALDSSTOFFER. OG INGEN KAN LUGTE DIG ALLIGEVEL.

VENT 1 TIME MED AT DYRKE YOGA, EFTER DU HAR SPIST. OG VENT TO TIMER, HVIS DU HAR SPIST ET TUNGT MÅLTID

DRIK IKKE FOR MEGET VAND UNDER DIN YOGAPRAKSIS. NIP LIDT OG VÆD MUNDEN, MEN DRIK GERNE EN MASSE BAGEFTER.

DET KAN VÆRE EN IDÉ AT SLÅ MIT BILLEDE OP PÅ DIT TV FX M. APPLE TV, CHROMECAST ETC.