

# Journalvragen

Reflecteer op je ervaring met yoga nidra en meditatie. Hoe voel je je voor en na deze praktijken? Zijn er veranderingen in je gedachten, gevoelens of algemene gemoedstoestand opgemerkt?

# Journalvragen

Bij het beoefenen van ademhalingstechnieken en kundalini yoga, welke sensaties merk je in je lichaam op? Zijn er specifieke gebieden die meer aandacht vragen of waar je spanning voelt?

# Journalvragen

Neem even de tijd om na te denken over de impact van deze tools op je dagelijkse leven. Zijn er gewoonten of patronen die je wilt versterken of juist loslaten na het integreren van deze tools?

# Journalvragen

Stel je voor dat je deze rustgevende tools dagelijks integreert in je routine. Hoe zou jouw ideale dag er dan uitzien? Beschrijf in detail hoe je jezelf voorstelt, welke activiteiten je doet en welke innerlijke rust je ervaart.