

CHECKLIST

VINK DE ACTIVITEITEN AAN DIE JE DEZE WEEK
DOET OM JE OCHTENDEN ACTIEVER TE BEGINNEN

Zonnegroet A

- maandag
- dinsdag
- woensdag
- donderdag
- vrijdag
- zaterdag
- zondag

Zonnegroet B

- maandag
- dinsdag
- woensdag
- donderdag
- vrijdag
- zaterdag
- zondag

Staande houdingen

- maandag
- dinsdag
- woensdag
- donderdag
- vrijdag
- zaterdag
- zondag

Ochtendserie

- maandag
- dinsdag
- woensdag
- donderdag
- vrijdag
- zaterdag
- zondag

Meditaties geluisterd

- ma di wo do vr za zo

Week 3