

[@curvyqueen yoga](https://www.instagram.com/curvyqueen yoga)
www.curvyqueen yoga.be

Curvy Queen Yoga Academy

5 Dagen Mindfulness Challenge

Voor op en naast je mat.



Curvy Queen Yoga Academy

5 Dagen Mindfulness Challenge: voor op en naast je mat.

Ben jij ook al van die challenges tegengekomen die enkel maar lijken te gaan over verder, harder, sterker, vlugger en tanden laten zien?

Ik wel. En ik vind dat ze je moe maken enkel door de inhoud te lezen. Ik voel me veel beter bij de idee om consistent op mijn mat te gaan staan en regelmatig eens met bewuste zachtheid in mezelf te keren en dat is precies wat wij gaan doen. De volgende 5 dagen nodig ik je uit om bewust te leven, zowel op als naast je mat. Dit houdt in dat er afwisseling is tussen vragen, een yogaflow en een meditatie die je verbinden met jezelf.

Dat wil zeggen dat je regelmatig kan terugkomen naar deze challenge en gewoon elke keer opnieuw kan beginnen. Zelfs als je de vragen al eens een keertje opgelost hebt, kan dit geen kwaad omdat je ze elke keer ervaart vanuit een andere invalshoek want je gaat steeds vooruit in het leven en je komt altijd weer andere uitdagingen tegen. En je gaat ze dus telkens anders gaan beantwoorden.





Curvy Queen Yoga Academy

5 Dagen Mindfulness Challenge:
voor op en naast je mat.

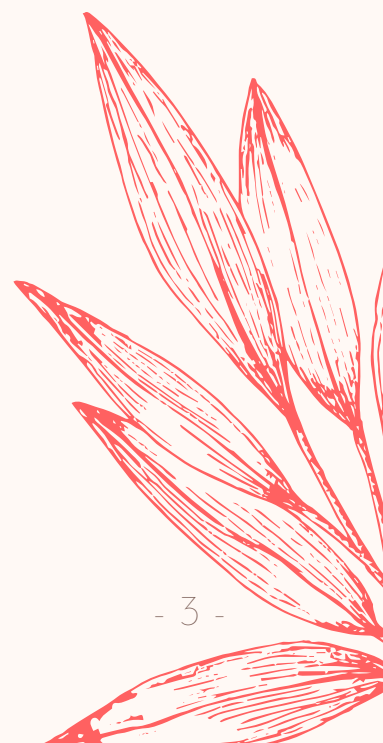
De enige uitdaging hier, is jezelf de tijd en de ruimte geven om te verbinden, elke dag opnieuw. En maak je geen zorgen, als je een dag mist, begin je de dag erna waar je gestopt bent. Het draait helemaal om jou en je ervaring met jezelf, je kan niks fout doen! Ik heb deze challenge speciaal ontworpen zodat het eenvoudig is en niet teveel tijd van je vraagt, kijk maar waar het je gaat brengen, ik kan wel zeggen dat het super is wat je gaat bereiken met mindful bezig zijn voor jou en je lichaam.

Facebook
Curvy Queen Yoga
Academy.

Kom, laten we er gewoon aan beginnen!

Veel liefs,
Pascale - xx -

@curvyqueenyoga
www.curvyqueenyoga.be





Dag 1

5 Dagen Mindfulness Challenge:
voor op en naast je mat.

Vandaag gaan we van start!

Je weet dat ik het er helemaal mee eens ben om klein en gemakkelijk te beginnen. Da's typisch iets voor mij, waarom alles zo ingewikkeld maken als het ook anders kan, het leven is al moeilijk genoeg.

Dus denk vandaag eens aan dit: wat is het kleinste wat jij voor jezelf op dit moment kan doen? Het kan met yoga te maken hebben of helemaal niet (hoewel ik denk dat alles aan yoga gelinkt kan worden op de één of andere manier). Ik weet dat het kriebelt om jezelf eens heel goed te verwennen, toch ga ik je vragen om iets heel kleins te doen maar dat overloopt van zelfliefde. Het kan zijn dat je heel bewust eens diep in -en uitademt, of dat je je nek losmaakt, of dat je misschien een kwartiertje vroeger in je bed kruipt, of dat je bewust je emails niet meer beantwoordt, dit soort kleine dingen maar je doet het wel met je volle aandacht.

Curvy Queen Yoga Academy

[@curvyqueenyoga](#)
www.curvyqueenyoga.be



Dag 2

5 Dagen Mindfulness Challenge: voor op en naast je mat.

Een hele krachtige manier om meer bewustzijn in je relatie met jezelf te brengen is met een liefdevolle meditatie. Dit is een eenvoudige maar transformatieve techniek om bewust liefde voor jezelf te tonen. Heb je essentiële olietjes, gebruik ze dan zeker om dieper in je meditatie te kunnen gaan. Frankincense, Lavender, Sage, Ylang Ylang, Cedarwood zijn er enkele die perfect bij mediteren gaan. Om het een keertje te proberen klik je op onderstaande button. Ik heb deze speciaal voor jou gemaakt en ik wens je veel meditatieplezier.



Bekijk HIER je meditatie:
Bewust Liefdevol Zijn



Luister HIER naar
je meditatie:
Bewust Liefdevol Zijn



Print HIER je meditatie:
Bewust Liefdevol Zijn

Curvy Queen Yoga Academy

@curvyqueen yoga
www.curvyqueen yoga.be



Dag3

5 Dagen Mindfulness Challenge:
voor op en naast je mat.

Vandaag draait het enkel om plezier! Wat ik van kinds af doe is zingen, en nu nog, is er een liedje dat ik hoor moet ik gewoon meezingen. Het maakt eerlijk gezegd niet veel uit waar ik ben, op straat, in de auto, onder de douche, ik kan mezelf niet tegenhouden. Dus vraag ik je vandaag om hetzelfde te doen. Zet je favoriete nummer op, rol je matje uit en beweeg je lichaam. Laat je volledig gaan, gewoon voor de fun of it!



Curvy Queen Yoga Academy

@curvyqueen yoga
www.curvyqueen yoga.be



Dag

5 Dagen Mindfulness Challenge: voor op en naast je mat.

Bewust ademen - jij en ik samen (in gedachten toch)

Adem **IN** en breng je armen boven je hoofd samen, je handpalmen raken elkaar ... Adem **UIT** en breng je handen voor je hart.

Adem terug **IN** en leg je handen op je hart ... Adem **UIT** en geef jezelf liefdevolle energie.

Je kan dit zo dikwijls herhalen als je zelf wil. Niet enkel vandaag maar op elk moment dat jij het nodig hebt.

Dit kan je ook op je yogamatje doen voor je je practice begint of tijdens als je even een rustmomentje nodig hebt.

Curvy Queen Yoga Academy

[@curvyqueenyoga](#)

www.curvyqueenyoga.be



Dag5

5 Dagen Mindfulness Challenge:
voor op en naast je mat.

Vandaag heb ik een korte yogaflow voor jou! Deze heet Goeiemorgen, Curvy Queen! en het is een geweldige flow om je dag mee te beginnen. Doe je hem tijdens de dag, is het een leuke opkikker. En ook hier kan je essentiële oliën perfect bij gebruiken. Lavender, Patchouli, Frankincense, Orange of Eucalyptus Radiata zijn beste maatjes met yoga. Klik op de button hieronder om de flow te bekijken.



Ga HIER naar
je yogaflow:
Goeiemorgen, Curvy Queen!

Curvy Queen Yoga Academy

@curvyqueenyoga
www.curvyqueenyoga.be



Curvy Queen Yoga Academy

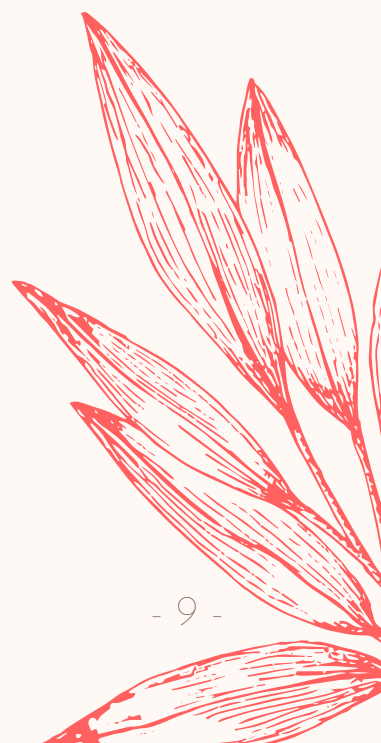
5 Dagen Mindfulness Challenge:
voor op en naast je mat.

Een gedicht van Toon Hermans:

Ik wil alleen zijn met de zee,
Ik wil alleen zijn met het strand,
Ik wil mijn ziel wat laten varen,
niet mijn lijf en mijn verstand.
Ik wil gewoon een beetje dromen
rond de dingen die ik voel
en de zee, ik weet het zeker,
dat ze weet wat ik bedoel.

Ik wil alleen zijn met de golven,
'k wil alleen zijn met de lucht,
ik wil luist'ren naar mijn adem,
ik wil luisteren naar mijn zucht.

Ik wil luisteren naar mijn zwijgen,
daarna zal ik verder gaan
en de zee, ik weet het zeker,
zal mijn zwijgen wel verstaan.

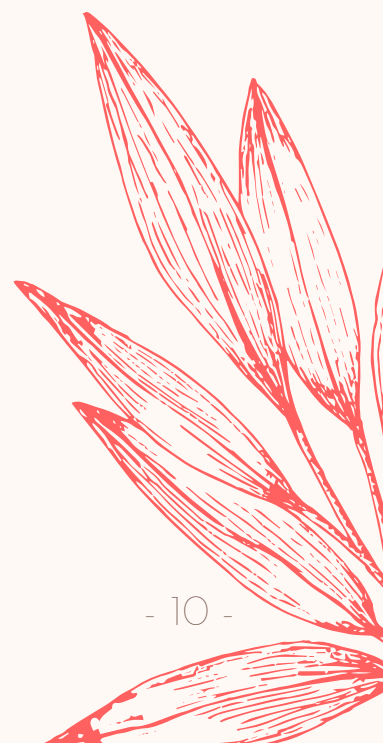




Curvy Queen Yoga Academy

5 Dagen Mindfulness Challenge:
voor op en naast je mat.

Whoop Whoop! Gefeliciteerd voor je 5 dagen Mindfulness Challenge! Nu begint het echte werk: manieren vinden om je zelfreflectie verder te zetten. Om nog steeds je matje te nemen om je yoga practice te doen. We sluiten stilletjes af, maar ik kan het niet laten om je nog 1 vraag te stellen: Hoe wil je dit alles verder aanpakken, om bewust met zachtheid door het leven te gaan?



Hoe voel jij je?

Mindful zijn en zachtheid, zijn zo van die dingen die helemaal met ons leven verweven zijn... en als je bewust zachtheid op je yogamatje brengt, kan je gewoon niet anders dan je goed voelen en dit meenemen in je dagelijks leven. Hoe voel JIJ je nu?

Veel liefs,
Pascale - xx -

[@curvyqueen yoga](https://www.instagram.com/curvyqueen yoga)
www.curvyqueen yoga.be

[@curvyqueen yoga](https://www.instagram.com/curvyqueen yoga)
www.curvyqueen yoga.be

Hey Curvy Queen,

dat heb jij goed gedaan! Ik hoop dat je ervan genoten hebt. Dit was je 5 Dagen Mindfulness Challenge.

Heb je zin om je innerlijke een beetje verder te leren kennen en vond je de challenge goed te combineren met je dagelijks leven, dan heb ik voor jou de 30 Dagen Mindfulness Challenge. De challenge bouwt verder op je 5 Dagen Mindfulness Challenge die je juist gedaan hebt. Er zitten meditaties, yogafloes, en leuke opdrachtjes in. Voor € 17 is ie van jou en ook deze kan je blijven herhalen elke keer als jij het nodig hebt.

Ja, ik wil de 30 Dagen
Mindfulness Challenge!

Heb je vragen of ben je nieuwsgierig geworden, dan kom je toch gewoon bij onze online community met allemaal toffe dames met een maatje meer! Wij zijn gelijkgestemde dames die van een leven uit balans weer naar een leven in evenwicht willen gaan en we zitten allemaal in hetzelfde bootje. Er is nog plaats voor jou!

[Facebook](#)
[Curvy Queen Yoga](#)
[Academy](#)

@curvyqueen yoga
www.curvyqueen yoga.be

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER

30 Dagen Mindfulness Challenge

Copyright © 2021 Curvy Queen Yoga.

Alle rechten voorbehouden.

Website auteur: www.curvyqueen yoga.be

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave gebruikt worden, anders dan voor eigen persoonlijk gebruik. Je mag geen fotokopieën, elektronisch of mechanisch delen met anderen zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van de auteur.

DISCLAIMER

De auteur heeft zich ingespannen om interessante informatie in dit boek te verschaffen. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie of als gevolg van interpretaties in dit boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie en vertaalslag naar de eigen persoonlijke situatie.

Facebook
Curvy Queen Yoga
Academy.