

## Yoga om wakker te worden en de dag energiek te beginnen



Sta voortaan een half uurtje eerder op en begin je dag met yoga. Dat is natuurlijk ideaal, i.p.v. gestrest de dag beginnen omdat er nog brood gemaakt en gegeten moet worden, wat zal ik aantrekken stress en op tijd vertrekken naar je werk of wat dan ook, de dag lekker starten met yoga! Het is vrij eenvoudig, klap je laptop open of zet je tv aan ga naar dit bericht en je kunt beginnen. Een aantal relaxte yoga oefeningen die je in korte tijd helpen om soepeler, krachtiger en meer ontspannen aan je dag te kunnen beginnen.

Ik doe dit zelf met regelmaat en merk dat ik dan de dag anders begin, rustiger, energiever. Wil jij dat ook, in slechts 20 minuten fris en vrolijk? Yoga, de oplossing voor mensen die 's morgens moeilijk kunnen opstarten. Probeer het gewoon eens, na een aantal keer zul je het verschil al merken, je kunt dan op een energieke manier de dag beginnen en dit zal je ook een groot deel van de dag blijven voelen, op een positieve manier. Als ik klaar ben met mijn oefeningen blijf ik altijd nog 10 minuutjes zitten, ogen dicht even navoelen.

Een belangrijke stap om op tijd uit bed te komen is eigenlijk de avond er voor, op tijd naar bed gaan. Je lichaam en geest hebben rust nodig om alles wat je hebt meegemaakt overdag te verwerken. Niet te laat meer eten of achter een scherm zitten en lekker op tijd naar bed, morgen er een half uur eerder uit. En verwen jezelf, maak het je niet moeilijk, het is noodzakelijk om perse helemaal voorover te buigen, iedereen heeft zijn eigen yoga, zolang jij het als prettig ervaart, dat is belangrijk. Bouw het ook rustig op en ben lief voor jezelf.

Benieuwd hoe je in vrij weinig tijd al snel vooruitgang kunt boeken! Sta dan een half uurtje eerder op en begin. Overwin de verleiding om langer te blijven liggen en ervaar het verschil. Later zul je trots en blij zijn dat je deze stap gezet hebt en je afvragen waarom je hier zolang mee gewacht hebt, succes!

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[1](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding