



## MIN HÖSTUTMANING 13/9 – 3/10 2021

Här för du enkel dagbok över din utmaning. Skriv ja eller nej på frisk luft, notera vad du yogat och när under Yoga, skriv en kort notis om hur det gått med dina utmaningar varje dag och skriv kort eller rita en "gubbe" på ditt mående dagligen.

*Du som praktiserar helt eller delvis till Klassbanken skriver även kortare dagbok över vilka klasser du praktiserat därifrån (olika klasser varje gång) och vad du tog med dig av dagens praktisering.*

VECKA 1	15 MIN FRISK LUFT	YOGA (VAD?)	FÖRÄNDRINGAR (HUR HAR DET GÅTT IDAG?)	HUR MÅR DU IDAG?*
MÅ				
TI				
ON				
TO				
FR				
LÖ				
SÖ				
VECKA 2	15 MIN FRISK LUFT	YOGA (VAD?)	FÖRÄNDRINGAR (HUR HAR DET GÅTT IDAG?)	HUR MÅR DU IDAG?*
MÅ				
TI				
ON				
TO				
FR				
LÖ				
SÖ				
VECKA 3	15 MIN FRISK LUFT	YOGA (VAD?)	FÖRÄNDRINGAR (HUR HAR DET GÅTT IDAG?)	HUR MÅR DU IDAG?*
MÅ				
TI				
ON				
TO				
FR				
LÖ				
SÖ				

Lämna in eller maila din "rapport" till [info@satyayoga.nu](mailto:info@satyayoga.nu) tillsammans med en kort beskrivning om vad utmaningen har gett dig och hur det har förändrat din vardag senast den 10 oktober. Vinnarna annonseras ut på sociala medier samt meddelas via mail.