

Week 11: yoga en ademhaling

Doe een yoga en AH sessie (online bv.) en laat weten hoe je het ervaren hebt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Neem een koude douche, probeer het en laat weten hoe je het ervaren hebt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Luister de podcast "De psychologie van succes":

- Aflevering 157

***kruis het vakje aan indien je taak volbracht is.**