

# VAKANTIEBOEK

## *Selfcare Yoga*



E-BOOK BOORDEVOL MEDITATIES, VISUALISATIES, YOGA EN  
INTUITIEVE OPDRACHTEN VOOR MEER ME-TIME & SELFCARE TIJDENS  
JOUW VAKANTIE.



## EN NU IS HET TIJD VOOR JOU

Vakanties zijn bedoeld om te ontspannen en tot rust te komen. Yoga en meditatie zijn effectieve technieken om stress te verminderen en je geest te kalmeren. Juist als je wilt ontspannen...

Deze tools kunnen je helpen om spanning en angst los te laten, wat resulteert in een diepere ontspanning en een gevoel van innerlijke rust. Door yoga en meditatie in je vakantieroutine op te nemen, kun je een gezonde levensstijl creëren en je geluk verhogen. Het kan helpen om in balans te komen én te blijven, en dat terwijl je geniet van je vakantie.

Veel plezier!

*liefs van laura*

# WAAROM SELFCARE YOGA TIJDENS DE VAKANTIE?

Vakanties bieden vaak meer vrije tijd en ruimte voor introspectie. Yoga en meditatie kunnen je helpen om naar binnen te keren, je gedachten te observeren en je bewustzijn te vergroten. Dit kan leiden tot zelfontdekking, persoonlijke groei en het verkrijgen van helderheid over je doelen en prioriteiten in het leven. Het kan een waardevolle periode van zelfreflectie zijn tijdens je vakantie.

- Ontspanning en stressvermindering
- Verbeterde fysieke gezondheid
- Verbinding met de natuur
- Innerlijke reflectie en persoonlijke groei
- Gezonde levensstijl bevorderen
- Plezier maken en ontspanning



# WAT KUN JE VERWACHTEN IN DIT VAKANTIEBOEK?

1

*Ademhalingsoefening* en meditatie zijn eenvoudige en effectieve manier is om te ontspannen en stress te verminderen.

2

Een *geleide wandel meditatie* op vakantie is goed omdat het helpt ontspannen, de geest kalmeert en innerlijke rust bevordert!

3

Een *Hatha yogales* op vakantie is goed omdat het helpt om lichaam en geest in balans te brengen!

4

Een *intuïtieve opdracht*. Het dagelijks bijhouden van een vakantiedagboek is een waardevol instrument voor zelfreflectie en persoonlijke groei!

5

Yoga Nidra wordt ook wel slaap van de yogi's genoemd. Perfect om, op de vakantie te doen en tot rust te komen!

+

Bonus! Een *creatieve opdracht* om na je vakantie het gevoel van rust en ontspanning vast te houden!

# ZO MAAK JE TIJD VOOR JEZELF VRIJ TIJDENS JE VAKANTIE

Onthoud dat het belangrijk is om jezelf "toestemming" te geven om tijd voor jezelf vrij te maken. Het is jouw vakantie en je verdient het om te ontspannen en te genieten op een manier die bij jou past. Hier zijn 10 tips om tijd vrij te maken voor jezelf tijdens je vakantie:

- Plan vooruit
- Sta vroeg op
- Maak gebruik van de stilte
- Doe wat je leuk vindt, zoals het lezen van een boek
- Ga de natuur in voor een wandeling alleen
- Breng bewust je aandacht naar het moment
- Zet elektronische apparaten uit
- Vertel je reisgenoten dat je even onbereikbaar bent
- Zorg voor een koptelefoon en ontspannen muziek
- Beter 10 minuten me-time dan 0 minuten
- Bepaal per dag wat je belangrijk vindt om te doen  
Maak juist ook een keer je reisgenoten deel van wat je doet, door bijvoorbeeld de yogales samen te doen.



# 1. ADEMHALINGSOEFENING & MEDITATIE

Door bewust te ademen, kalmeer je het zenuwstelsel en breng je jezelf in het huidige moment. Dit helpt bij het loslaten van spanning en angst, waardoor je je meer ontspannen en kalm voelt.

Bovendien kan een ademhalingssoefening overal worden gedaan, zonder speciale apparatuur of ruimte. Het is een handige tool die je altijd bij je hebt en die je kunt gebruiken om even te pauzeren, te herstellen en te genieten van je vakantie.

**NAAR DE  
ONLINE ASHRAM**



## 2. WANDELMEDITATIE

Een geleide meditatie op vakantie is gunstig omdat het je helpt om te ontspannen, stress te verminderen en innerlijke rust te ervaren. Het biedt begeleiding en focus voor je meditatiepraktijk, zelfs als je nieuw bent in mediteren.

Het geeft je de mogelijkheid om diep te ontspannen en je te verbinden met je innerlijke zelf, waardoor je je vakantie-ervaring verrijkt en vernieuwde energie en kalmte brengt in je reis!

[NAAR DE  
ONLINE ASHRAM](#)



### 3. HATHA YOGALES

Terwijl je je yogamat uitrolt op een afgelegen strand, in de schaduw van majestueuze bergen of onder de schitterende sterrenhemel, voel je de kracht van de natuur om je heen. De warmte van de zonnestralen begeleidt je door de soepele bewegingen, terwijl de zeebries zachtjes je gedachten kalmeert.

Dompel jezelf onder in deze kalmerende flow van yogahoudingen waarbij er rekening is gehouden met hoge temperaturen!

[NAAR DE  
ONLINE ASHRAM](#)





## 4. INTUITIEVE OPDRACHT

Een vakantieboek bijhouden heeft verschillende positieve kanten en kan een waardevolle toevoeging zijn aan je reiservaring. Het bijhouden van een vakantieboek biedt de mogelijkheid om je ervaringen te reflecteren en te verwerken.

Door te schrijven, kun je momenten van vreugde, ontdekking, uitdagingen en groei vastleggen en dieper begrijpen.

Nog geen notitieboek?

Gebruik de pagina's achterin in dit boek!

**NAAR DE  
ONLINE ASHRAM**



## 5. YOGA NIDRA

Tijdens je vakantie heb je vaak meer tijd en ruimte om jezelf te verwennen en te ontspannen, en Yoga Nidra biedt de perfecte gelegenheid hiervoor. Het stelt je in staat om diep te ontspannen, zowel fysiek als mentaal, waardoor je stress en spanning kunt verminderen.

Het helpt je ook om beter te slapen en te herstellen van vermoeidheid. Bovendien kan Yoga Nidra je helpen om je innerlijke zelf te verkennen en een gevoel van vrede en harmonie te ervaren tijdens je vakantie.

[NAAR DE  
ONLINE ASHRAM](#)

# CREËR MEER SELFCARE YOGAMOMENTEN VOOR JEZELF

Het liefst willen we allemaal een Quick Fix. Je loopt over, maar er is 0 tijd voor jezelf. Terwijl je dat wel nodig hebt.

Je voelt je uitgeblust en als je eerlijk bent, is het dweilen met de kraan open. Misschien zelfs zodanig dat een burn-out op de loer ligt als je er nu niets aan doet. Het frustreert je dat je zo streng bent voor jezelf. En tegelijkertijd vraag je jezelf af: hoe doe ik dit anders?

LEES MEER OVER DEZE  
YOGACURSUS



"Yoga en meditatie is voor iedereen! Dat is wat ik heb ontdekt. Daarnaast is Laura een lief en warm persoon die je ontzettend welkom heet."

– Iris Plasman



"Nieuwe dingen geleerd over yoga en echt even in het hier en nu. Laura zorgt er heel natuurlijk voor dat je je op je gemak voelt"

– Annelot van der Laan



"Laura neemt je helemaal mee in de wereld van diverse vormen van yoga en ontspanning maar er wordt ook aandacht besteedt aan mindful activiteiten."

– Susanne De Bruijn

# ZIJ GINGEN JE VOOR...

Het liefst willen we allemaal een Quick Fix. Je loopt over, maar er is 0 tijd voor jezelf. Terwijl je dat wel nodig hebt.

Ik heb gisteren weer een heerlijke yoga les van jou gedaan! echt zo fijn 13:29



Yes, wat een mooie plannen! Ik ben echt elke week blij met jouw cursus :)

Wat leuk ook die community op Facebook! Had niet door dat je zoiets groots hebt opgezet

Supertof zeg!

Kan niet wachten vanavond in de materialen te duiken, zoveel keuze 😊

De opdracht van de 365 dagen selfcare yoga was deze week (week 5) dankbaarheid, dat sloot zo mooi aan bij de retraitsedag!

Nou ik was vertrokken hoor! Heerlijk lang geslapen 😊



Was zo'n feestje om er weer bij te zijn 😍😍 je hebt zo'n heerlijk kalme energie



LEES MEER OVER DEZE  
YOGACURSUS

Ik begrijp dat je graag een opgeladen gevoel wil hebben. Omdat te ervaren, heb je tijd voor jezelf nodig om tot rust te komen. Alleen, vaak gun je jezelf dat selfcare moment niet. En dat frustreert. Je weet dat het goed voor je zou zijn....

Ik geloof dat als je goed voor jezelf zorgt, je ook beter voor anderen kan zorgen. Maar ik begrijp ook dat je je soms afvraagt: hoe dan? Dat is waarom ik yogalessen in verschillende vormen en maten voor je heb klaarstaan in de Online Yogacursus.

- **ONTSPANNING WANNEER IK MIJ GESTRESST VOEL**
- **MEER CONCENTRATIE WANNEER HET NODIG IS**
- **LICHAMELIJK EN GEESTLIJKE FOCUS EN FLEXIBILITEIT**
- **MENTAAL EN FYSIEK STERKER WORDEN**
- **MEER TIJD VOOR MEZELF GREËREN OM NAAR BINNEN TE KEREN**
- **SELF CARE MOMENTEN VOOR MEER RUST EN ACCEPTATIE**

**LEES MEER OVER DEZE  
YOGACURSUS**

Volg deze lessen op jouw moment én of tijdens de live-momenten. Volg een online proefles, rol je matje uit en ervaar hoe het je nieuwe energie geeft.

Wil je meer? Meld je dan aan voor de Online Yogacursus.

*Laat het uitgebluste gevoel achter je. Kom opgeladen thuis in je eigen lijf met de selfcare yogalessen van De Online Yogajuf.*



## BONUS: CREATIEF BEZIG ZIJN!

Gelukkig zijn er manieren om het gevoel van een vakantie nog langer vast te houden. Een van de meest creatieve en bevredigende manieren om je vakantieherinneringen levendig te houden, is door een collage te maken met vakantiefoto's, bonnetjes, ansichtkaarten en andere papieren souvenirs.

Deze eenvoudige maar doeltreffende creatieve opdracht biedt jou een prachtige manier om de magie van je vakantie opnieuw te beleven en vast te houden! Zelfs wanneer de zomer op z'n einde loopt..

**NAAR DE  
ONLINE ASHRAM**













# DE ONLINE+ YOGAJUF

HET GEBRUIKEN VAN DE INFORMATIE UIT DIT E-BOOK IS TOEGESTAAN ZOLANG JE DEZE INFORMATIE NIET KOPIEERT, VERSPREIDT OF OP EEN ANDERE MANIER GEBRUIKT OF MISBRUIKT. JE MAG DE INFORMATIE UIT DIT E-BOOK ALLEEN HERGEBRUIKEN VOLGENS DE REGELINGEN VAN HET DWINGEND RECHT.

ZONDER UITDRUKKELIJKE SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE ONLINE YOGAJUF IS HET NIET TOEGESTAAN TEKST, FOTOMATERIAAL OF ANDERE MATERIALEN UIT DIT E-BOOK TE HERGEBRUIKEN. HET INTELLECTUEEL EIGENDOM BERUST BIJ DE ONLINE YOGAJUF. DE RECHTEN VAN DE FOTOGRAFIE BERUST BIJ FOTOGRAAF  
LEONIE CHRISTINE PHOTOGRAPHY.