

JÓGAKALAND

2025

# Jelenlét Naptár

▫ Minden hónapra egy játékos légzőgyakorlattal ▫



# Január

▫ Hóember légzés ▫



- 1 szerda
- 2 csütörtök
- 3 péntek
- 4 szombat
- 5 vasárnap
- 6 hétfő
- 7 kedd
- 8 szerda
- 9 csütörtök
- 10 péntek
- 11 szombat
- 12 vasárnap
- 13 hétfő
- 14 kedd
- 15 szerda
- 16 csütörtök

- 17 péntek
- 18 szombat
- 19 vasárnap
- 20 hétfő
- 21 kedd
- 22 szerda
- 23 csütörtök
- 24 péntek
- 25 szombat
- 26 vasárnap
- 27 hétfő
- 28 kedd
- 29 szerda
- 30 csütörtök
- 31 péntek

# Január

▫ Hóember légzés ▫



Ez a légzés az egyik kedvenced lesz, hiszen bármikor használni tudod majd, amikor szeretnéd magadat lehűteni, és hamar fog menni a hóember grafika nélkül is. :)

## Így csináld:

1. Tedd az ujjadat a fehér pontra, majd húzd végig az első nyílon az ujjadat, miközben a következő dolgokat csinálod:
2. Nyisd szét az ajkaidat, lazán összeérintve a fogaidat, majd lélegezz be lassan és mélyen a fogakon keresztül. Érezni fogod a hűsítő levegőt a szádban :)
3. A belégzés végén zárd az ajkakat, és lélegezz ki lassan az orron át. Ez egy légzés. Ebből csinálj annyit, ahány nyilat látsz a hóemberen.

## Mikor használd?

Bármikor amikor szeretnéd magadat vagy érzelmileg, vagy testileg lehűteni. Tehát ha éppen érzelmileg felfokozott állapotban vagy, pl: félsz, aggódsz, stresszelsz, próbáld ki, segíteni fog megnyugodni! Akkor is tudod majd használni, amikor meleged van, és szeretnéd ténylegesen lehűteni magadat!