

SHE IS HER OWN COACH
Joelle Verstraeten
EST. 2022

The Gentle Morning Blueprint

7 dagen Ochtendplanner

© She is her own coach 2026



Module 1

7 dagen Ochtendplanner

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.

DAILY YOGA JOURNAL



Datum

Yoga Session Flow

Duur:

Practice: (als je naast de houdingen uit de flow nog iets anders deed)

01

02

03

04

05

06

Hoe voelde ik me voor de yoga flow?

Fysiek

Emotioneel/mentaal

Notities voor volgende keer



DAILY YOGA JOURNAL



Datum



Hoe voel ik me na de yoga flow van vandaag?

Fysiek

Emotioneel/mentaal



Dit ging er goed;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Welke klachten ervaar ik vandaag?

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Ochtend Yoga Flow

Avond Yoga Flow

Ochtendroutine

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Reminder

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Datum

Yoga Session Flow

Duur:

Practice: (als je naast de houdingen uit de flow nog iets anders deed)

01

02

03

04

05

06

Hoe voelde ik me voor de yoga flow?

Fysiek

Emotioneel/mentaal

Notities voor volgende keer



DAILY YOGA JOURNAL



Datum



Hoe voel ik me na de yoga flow van vandaag?

Fysiek

Emotioneel/mentaal



Dit ging er goed;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Welke klachten ervaar ik vandaag?

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Ochtend Yoga Flow

Avond Yoga Flow

Ochtendroutine

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Reminder

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Datum

Yoga Session Flow

Duur:

Practice: (als je naast de houdingen uit de flow nog iets anders deed)

01

02

03

04

05

06

Hoe voelde ik me voor de yoga flow?

Fysiek

Emotioneel/mentaal

Notities voor volgende keer



DAILY YOGA JOURNAL



Datum



Hoe voel ik me na de yoga flow van vandaag?

Fysiek

Emotioneel/mentaal



Dit ging er goed;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Welke klachten ervaar ik vandaag?

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Ochtend Yoga Flow

Avond Yoga Flow

Ochtendroutine

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Reminder

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Datum

Yoga Session Flow

Duur:

Practice: (als je naast de houdingen uit de flow nog iets anders deed)

01

02

03

04

05

06

Hoe voelde ik me voor de yoga flow?

Fysiek

Emotioneel/mentaal

Notities voor volgende keer



DAILY YOGA JOURNAL



Datum



Hoe voel ik me na de yoga flow van vandaag?

Fysiek

Emotioneel/mentaal



Dit ging er goed;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Welke klachten ervaar ik vandaag?

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Ochtend Yoga Flow

Avond Yoga Flow

Ochtendroutine

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Reminder

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Datum

Yoga Session Flow

Duur:

Practice: (als je naast de houdingen uit de flow nog iets anders deed)

01

02

03

04

05

06

Hoe voelde ik me voor de yoga flow?

Fysiek

Emotioneel/mentaal

Notities voor volgende keer



DAILY YOGA JOURNAL



Datum



Hoe voel ik me na de yoga flow van vandaag?

Fysiek

Emotioneel/mentaal



Dit ging er goed;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Welke klachten ervaar ik vandaag?

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Ochtend Yoga Flow

Avond Yoga Flow

Ochtendroutine

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Reminder

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Datum

Yoga Session Flow

Duur:

Practice: (als je naast de houdingen uit de flow nog iets anders deed)

01

02

03

04

05

06

Hoe voelde ik me voor de yoga flow?

Fysiek

Emotioneel/mentaal

Notities voor volgende keer



DAILY YOGA JOURNAL



Datum



Hoe voel ik me na de yoga flow van vandaag?

Fysiek

Emotioneel/mentaal



Dit ging er goed;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Welke klachten ervaar ik vandaag?

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Ochtend Yoga Flow

Avond Yoga Flow

Ochtendroutine

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Reminder

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Datum

Yoga Session Flow

Duur:

Practice: (als je naast de houdingen uit de flow nog iets anders deed)

01

02

03

04

05

06

Hoe voelde ik me voor de yoga flow?

Fysiek

Emotioneel/mentaal

Notities voor volgende keer



DAILY YOGA JOURNAL



Datum



Hoe voel ik me na de yoga flow van vandaag?

Fysiek

Emotioneel/mentaal



Dit ging er goed;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Welke klachten ervaar ik vandaag?

Notities

DAILY YOGA JOURNAL



Ochtend Yoga Flow

Avond Yoga Flow

Ochtendroutine

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Reminder

Notities



Let's be friends.



[@SHEIS_HER_OWNCOACH](#)



WWW.SHEISHEROWNCOACH.BE



[@SHEIS_HER_OWNCOACH](#)