

Til hamingju!

Mig langar að taka frá stutta stund til að hrósa þér!

Og mig langar til að þú gefir þér klapp á öxlina líka.

Þú hefur nú tekið lítið en áhrifaríkt skref í átt að betra lífi og bættri heilsu.

Á næstu 30 dögum munum við fara saman yfir einfaldar æfingar fyrir líkama og huga.

Þú munt upplifa

Meiri líkamsvitund

Betri líkamlega líðan

Meiri stjórn á hugsunum

Betri andlega líðan

Meiri hugarró

Til að þetta gangi sem best og til að þú fái sem mest út úr þessu,

langar mig að hvetja þig til að gefa þessu....

5 mínútur

Alla daga

Framkvæmdu að minnsta kosti einu sinni

Endurtaktu eins oft og þú vilt

Með hverri æfingu er

texti

mynd

myndband

Takk fyrir að leyfa mér að vera partur af þessu ferðalagi þínu.

Ég hlakka til að fara í gegnum næstu 30 daga með þér!

Kveðja, Eygló