



QIGONG PRACTICE TRACKER

Dag	Datum	Oefening(en)/reeks	Duur (min)	Energie vóór (1-5)	Energie na (1-5)	Notitie
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Wekelijkse Reflectie

Week 1:

- Wat viel me op tijdens mijn practice?
- Wanneer ging het makkelijk / moeilijk?
- Wat voelde ik in mijn lichaam?

Week 2:

- Merk ik verschil in energie of rust?
- Welke oefening werkte het beste voor mij?

Week 3:

- Wat neem ik mee na deze 21 dagen?
- Wat wil ik blijven doen?