66 *fancy* DAYS

TO CREATE A NEW LIFESTYLE

WARUM 66 TAGE?

Eine Londoner Universität hat herausgefunden, dass es im Durchschnitt 66 Tage dauert, um eine Tätigkeit zur Gewohnheit werden zu lassen.

Wir sind selbst bereits an verschiedenen kurz-fristigen „Challenges“ gescheitert, die wir probiert haben. Deshalb haben wir uns dafür entschieden, einen nachhaltigeren, weniger strikten Weg zu gehen und uns über diese 66 Tage drüberzutrauen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn du uns bei diesem Selbstversuch begleitest... und du kannst dabei auch etwas gewinnen!

WAS DICH ERWARTET

Jeden Tag 1-2 Yogaklasse(n) oder Workout(s)

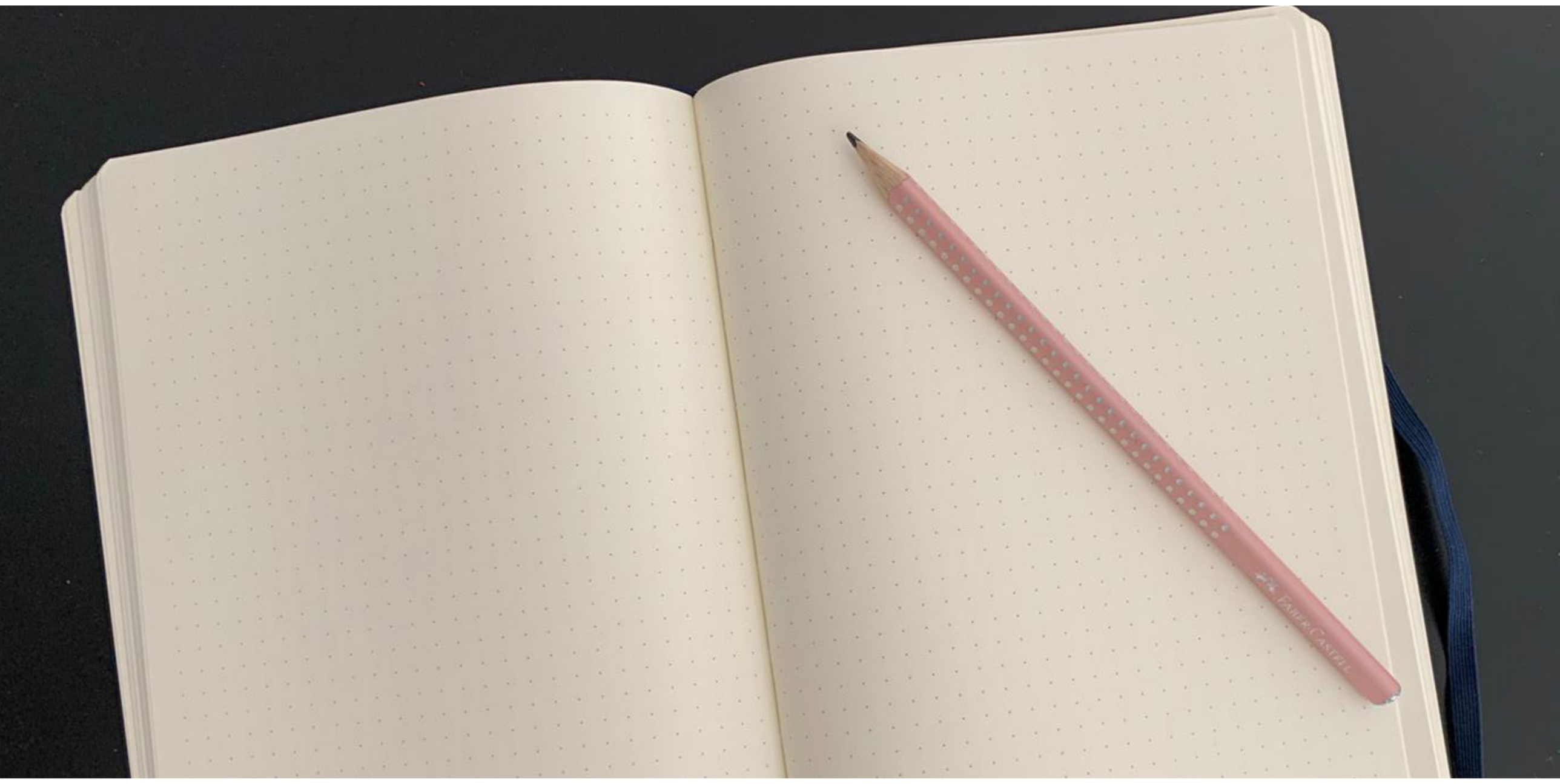
Dabei handelt es sich natürlich nur um einen Vorschlag und du kannst auch eines der 100 anderen Videos auf der Plattform aussuchen.

Zu Beginn der Woche 7 Rezepte - Frühstück, Lunch, Abendessen, Snack oder Smoothie

Diese Rezepte kannst du natürlich auch auf deine Bedürfnisse adaptieren. Wir haben uns die wunderbare Foodbloggerin Aniko von SweetSoulFood ins Boot geholt, die uns Tipps für vegane Köstlichkeiten gibt.

1 Journaling-Übung pro Woche

Bei dieser Einheit werden dir Fragen gestellt, die du für dich selbst beantwortest und die dich zum Reflektieren anregen sollen. Selbstverständlich bekommst du dafür von uns ein print@home Journal!



1 Meditationsklasse pro Woche

In dieser alltagstauglichen Meditation, die mal 5 Minuten, mal 30 Minuten dauern kann, sollst du ganz zur Ruhe kommen, Gedanken sortieren und loslassen.

1 Me-Moment pro Woche

Dabei schlagen wir dir verschiedene Möglichkeiten vor, wie du dir etwas besonders Gutes tun kannst.

Das kann eine Aufforderung zu einem Spaziergang bei Sonnenschein sein oder eine Anleitung für ein Treatment, das du ganz easy zuhause nachmachen kannst.

UNSERE WORKSHEETS

Wir stellen dir außerdem einen „Habit-Tracker“ zur Verfügung, den du dir Zuhause ausdrucken und mit dem du deine Gewohnheiten aufzeichnen kannst.

HABIT	DAY 1	2	3	4	5
Yoga	x	x	x		
Healthy Food	x		x		
8 Stunden Schlaf	x	x			
3 Liter Wasser trinken	x	x	x		

Wenn du möchtest nutze für die Journaling Aufgabe unser Journaling Sheet.

DAS SOLLTEST DU WISSEN

- Alle genannten Benefits sind in deiner regulären fancypantsyoga.online Mitgliedschaft enthalten, es kommen keine Extrakosten auf dich zu! (Mitgliedschaft erhäl-lich ab € 12/Monat)

- Du machst die 66 Tage in deinem Tempo und startest, wann immer es für dich passt!

- Alles was wir dir zur Verfügung stellen sind Inspirationen, die wir auch selbst ausprobieren. Du kannst alles für dich anpassen und sollst dich keinesfalls gezwungen fühlen, jeden Tag etwas davon zu tun. Your practice - your choice! ;)

WIE WAR DAS MIT DEM GEWINNSPIEL

Natürlich wollen wir dir einen zusätzlichen Anreiz bieten, uns auf dieser 66-Tage-Journey zu begleiten.

Deshalb verlosen wir am 10. März 2021 ein paar tolle Preise!

Dafür reicht es völlig aus, wenn du diese Herausforderung für dich selbst annimmst und innerhalb deiner persönlichen 66 Tage auf Instagram mit dem Hashtag **#66FANCYDAYS** Stories postest und unseren Account @fancypantsyoga verlinkst.

Achtung: wir können nur die Stories von öffentlichen Profilen sehen. Du kannst uns aber auch einen Screenshot deiner Story schicken! ;)

Gibt es noch Fragen?

Wir sind für dich da: office@fancypantsyoga.at

VIEL VERGNÜGEN!