

The Kneipp logo is written in a white, cursive script font on a dark teal rectangular background.

Kneipp

A woman with wet, curly hair is captured in a joyful moment, splashing her right leg into the ocean. She is wearing a brown ribbed tank top, black shorts, and a white button-down shirt that is open and blowing in the wind. Her right arm is raised high in the air. The background shows a calm sea and distant, hazy mountains under a clear sky. A large teal circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

**Jouw dagelijkse
dosis selfcare
start hier!**

Je ideale ochtendroutine

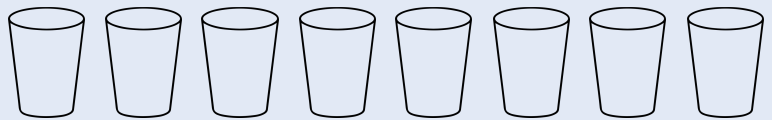
Wees lief voor jezelf ❤️

- | | |
|---|--|
| ☐ Start rustig(er) op zonder de druk van schermen. | ☐ Een wandeling in de natuur brengt frisse lucht en helderheid. |
| ☐ Een glas water hydrateert jouw lichaam. | ☐ Vrolijke plannen met leuke mensen zorgen voor positiviteit. |
| ☐ Warm water ontspant en brengt rust. | ☐ Een zachte stretch onder de douche brengt nieuwe energie. |
| ☐ Mijn huid verdient vandaag extra liefde. | ☐ 3 gedachten opschrijven die je dag vormgeven. |
| ☐ Adem 5 minuten diep in en uit. | ☐ Een goede scrub zorgt voor een glanzende huid. |

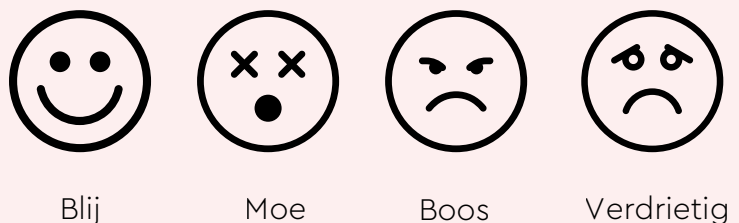
Beweging

- ☐ Yoga
- ☐ Wandelen
- ☐ Fietsen
- ☐ Cardio
- ☐ Krachttraining
- ☐ Rustdag

Glazen water



Ik voel mij:



Blij

Moe

Boos

Verdrietig



Jouw ideale avondroutine

Wees lief voor jezelf ❤️



De dag eindigt rustig, zonder je telefoon.



Het zachte licht van de avond brengt kalmte.



Een kopje kruidenthee verwarmt en ontspant.



Geniet van een lichte, voedzame snack, zoals een fruitmix of noten.



Een warm bad of douche ontspant en brengt rust.



Kalmerende muziek of stilte creëert een moment van rust.



Adem 5 minuten diep in en uit.



Schrijf 3 gedachten op die je nu los wilt laten.



Leg voor morgen alvast één intentie klaar.



Lees een paar pagina's uit een inspirerend boek.

Rust....



Yoga



Pilates



Wandelen



Meditatie

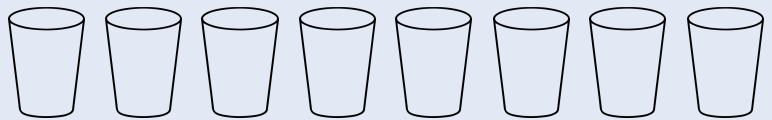


Ademhalingsoefeningen



Stretchen

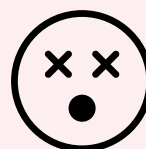
Glazen water



Ik voel mij:



Blij



Moe



Boos



Verdrietig

Ik ben dankbaar voor..



Schrijf op waar je dankbaar voor bent en kijk geregeld terug!

Dit wil ik loslaten...

Deze EMOTIES laat ik los:

Deze GEWOONTES laat ik los:

Deze GEDACHTES laat ik los:

Aan mijn 16-jarige ik

Lieve

Vertel je jongere zelf wat je hebt geleerd en
wat je nog wilt ontdekken!

Kneipp