

## Willkommen zu meiner kostenlosen 🧘‍♀️ 30 Tage Yoga Challenge 🧘‍♀️

Ich freue mich sehr, dass du dabei bist. Ich werde mit dem 1.11. Täglich 30 neue Yogavideos veröffentlichen, die für den "schnellen Alltag" gedacht sind - vor allem am Abend nach getaner Arbeit, um entweder

- abzuschalten
- den Stress des Alltags zu vergessen
- den Körper neu zu starten
- die Muskulatur zu dehnen und zu entspannen
- in die tägliche Yogapraxis hinein zu finden
- dem eigenen Körper und Geist etwas Gutes tun 💕
- dir Inspiration für deine täglichen Routinen zu geben - ob auf Arbeit oder zu Hause

Du brauchst für diese Challenge die üblichen Materialien wie Yoga Block, Yoga Gurt und ein dickes Kissen. Natürlich auch eine Unterlage. 😊

Der "Kurs" ist für alle Leistungsstufen geeignet. Egal ob du ein Yogafrischling oder schon ein sehr erfahrener Yogi bist, hier kommt jeder auf seine Kosten.

Da sehr viel Arbeit in diesem Projekt steckt, würde ich mich auch über euer Feedback dazu freuen. ❤️ Teilt meinen Kanal, teilt die Videos mit euren Freunden, verlinkt mich in euren Instagram Profilen, wenn ihr wieder ein Video aus dieser Challenge erledigt habt. 🧘‍♀️

Mit diesem Worksheet könnt ihr euren Fortschritt sehen, fleißig abhaken und euch auch darauf orientieren. Zeigt mir doch eure Worksheets mit dem Hashtag [#30TageAbendYoga](#) und taggt mich mit [@niyamastudio](#).

Für ein oder zwei ganz ganz fleißige Yogis überlege ich mir etwas als Belohnung zum Ende dieser Yoga Challenge am 30.11. bzw. zum 1.12.2020 😊

Bitte denkt immer daran: Alles kann und nichts muss.

Namaste meine Lieben 🥰

Eure Nicole.

[Direkt zur Playlist:](#)

[www.Niyama.Academy/Abendyoga/Playlist](http://www.Niyama.Academy/Abendyoga/Playlist)

[Youtube.com/NicoleReiher](https://Youtube.com/NicoleReiher)  
[Instagram.com/NiyamaStudio](https://Instagram.com/NiyamaStudio)

# 30 Tage Yoga Challenge mit Nicole

**Ganzkörper Stretch**  
10 Minuten  
Abend Yoga



1

**Dehnung für den Körper**  
10 Minuten  
Abend Yoga



2

**sanfte Dehnung für die Beine**  
10 Minuten  
Abend Yoga



3

**Übungen für Nacken und Schultern**  
10 Minuten  
Abend Yoga



4

**Core/Rumpf Stretch**  
10 Minuten  
Abend Yoga



5

**fließend den ganzen Körper dehnen**  
10 Minuten  
Abend Yoga



6

**Meditation für Beginner**  
10 Minuten  
Abend Yoga



7

**Übungen für den Oberkörper**  
10 Minuten  
Abend Yoga



8

**Hamstrings/ Beinrückseiten sanft dehnen**  
10 Minuten  
Abend Yoga



9

**Übungen für den Core/ Rumpf**  
10 Minuten  
Abend Yoga



10

**Übungen für den ganzen Körper (Beginner)**  
10 Minuten  
Abend Yoga



11

**der Yoga Sonnengruß**  
10 Minuten  
Abend Yoga



12

**Aktivierung & Dehnung des Rückens**  
10 Minuten  
Abend Yoga



13

**Koshi Meditation**  
10 Minuten  
Abend Yoga



14

**angenehme Übungen für den Unterkörper**  
10 Minuten  
Abend Yoga



15

**den Rumpf stärken / Core kräftigen**  
10 Minuten  
Abend Yoga



16

**Rücken, Hüften & Beinrückseiten sanft dehnen**  
10 Minuten  
Abend Yoga



17

**Vinyasa Flow Quickie**  
10 Minuten  
Abend Yoga



18

**den Nacken / oberen Rücken lockern**  
10 Minuten  
Abend Yoga



19

**Finde deine Balance**  
10 Minuten  
Abend Yoga



20

**Pratiloma Ujjayi**  
10 Minuten  
Abend Yoga



21

**Übungen für die Körpermitte**  
10 Minuten  
Abend Yoga



22

**den Rücken kräftigen**  
10 Minuten  
Abend Yoga



23

**Übungen für die Beinrückseiten**  
10 Minuten  
Abend Yoga



24

**GK Flow / Vinyasa**  
10 Minuten  
Abend Yoga



25

**Yoga Restorativ**  
10 Minuten  
Abend Yoga



26

**Übungen für einen besseren Schlaf**  
10 Minuten  
Abend Yoga



27

**Nadi Shodhana Pranayama**  
10 Minuten  
Abend Yoga



28

**Mobilisation der Wirbelsäule**  
10 Minuten  
Abend Yoga



29

**Yoga für mehr Selbstliebe**  
10 Minuten  
Abend Yoga



30