

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

Youtube.com/NicoleReiher
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