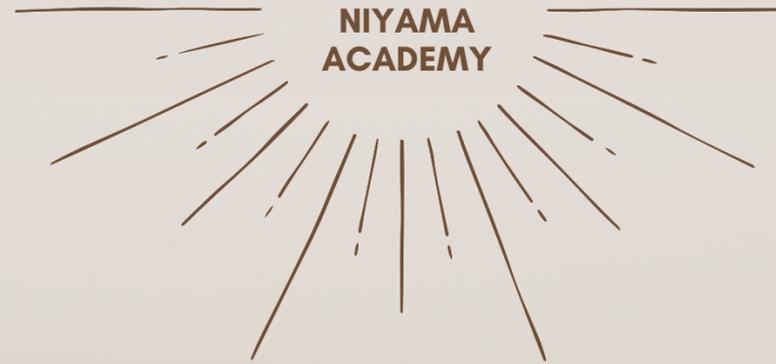


BESSER LEBEN PLAN

4 WOCHEN RUHE & ENTSPANNUNG



Dieser 4 Wochen Plan ist für dich gedacht, um den **Alltagsstress** zu reduzieren und präsenter im Hier und Jetzt zu leben. Mehr **schöne Momente** wahrzunehmen.
Die Einheiten sind für alle Level geeignet und im Fokus der Einheiten steht Dehnung, Entspannung und eine sanfte Aktivierung

STRESS REDUZIEREN &
ENTSPANNUNG
FÖRDERN

Pro Woche erwarten dich 3 Yogaeinheiten, die du dir ganz frei einteilen kannst. Die Abfolge ist eine Empfehlung um einen **persönlichen Rhythmus** zu bekommen.

Beginne Heute
und führe direkt ein entspannteres Leben mit weniger Stress.

BESSER LEBEN PLAN

4 WOCHEN RUHE & ENTSPANNUNG

NIYAMA
ACADEMY

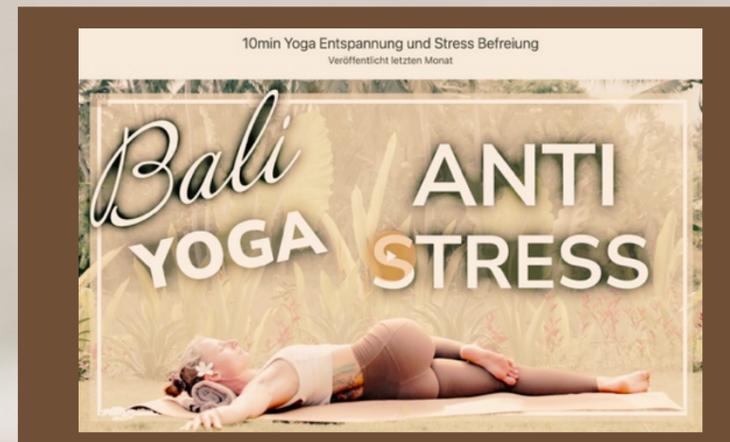
WOCHE 1

MONTAG



30 MIN

MITTWOCH



10 MIN

WOCHENENDE



75 MIN

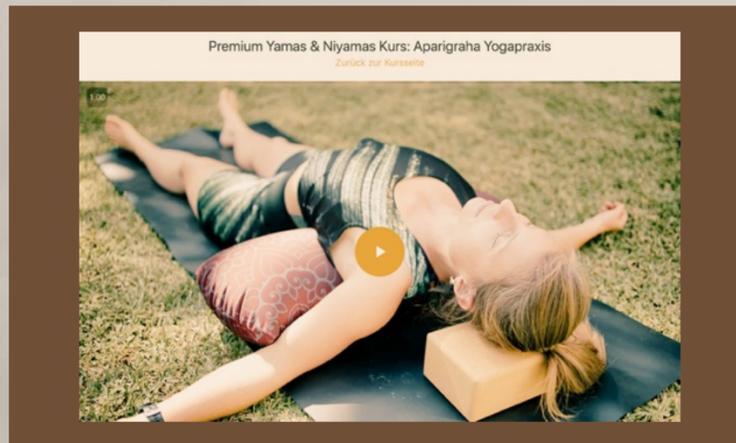
BESSER LEBEN PLAN

4 WOCHEN RUHE & ENTSPANNUNG

NIYAMA
ACADEMY

WOCHE 2

MONTAG



40 MIN

MITTWOCH



75 MIN

WOCHENENDE



40 MIN

BESSER LEBEN PLAN

4 WOCHEN RUHE & ENTSPANNUNG

NIYAMA
ACADEMY

WOCHE 3

MONTAG



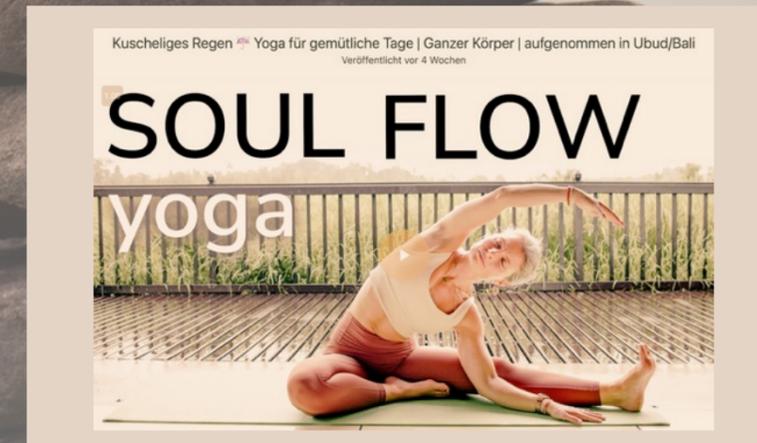
25 MIN

MITTWOCH



50 MIN

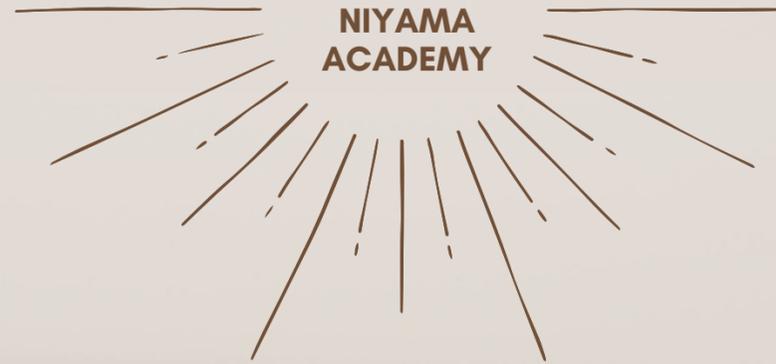
WOCHENENDE



25 MIN

BESSER LEBEN PLAN

4 WOCHEN RUHE & ENTSPANNUNG



WOCHE 4

MONTAG

MITTWOCH

WOCHENENDE



50 MIN



75 MIN



20 MIN