



yogaplan

JANUAR 2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

KW 01

Blank cell for Monday, Week 01

Blank cell for Tuesday, Week 01

1
Einführung in
Vinyasa Yoga
15 min

2
NEUES
VIDEO

3
Vinyasa Flow
für Anfänger
24 min

4
Selbstliebe
Yoga Flow
23 min

5
Inhale Love
Exhale Anxiety
29 min

KW 02

6
Krieger Flow -
Stärke & Halt
28 min

7
Vinyasa Flow -
der gefallene
Tänzer 🦋
33 min

8
Stärkender
Morgen Flow
23 min

9
NEUES
VIDEO

10
Bali Sunset
Flow mit Musik
28 min

11
Energie &
Balance Flow 🌟
17 min

12
108
Sonnen-
grüße
100 min

12
Mond-
gruß
17 min

KW 03

13
stehender
Morgen Flow
10 min

14
Herz & Hüfte -
Emotionen
lösen
70 min

15
Yoga Flow
Quickie
10 min

16
NEUES
VIDEO

17
Mut & Selbst-
bewusstsein
24 min

18
Armbalancen
Power Yoga
Flow
25 min

19
stärke deine
Resilienz
47 min

KW 04

20
Mehr Energie
am Morgen
16 min

21
sinnlicher
Vinyasa Flow
38 min

22
3-leg Vinyasa
Flow
28 min

23
NEUES
VIDEO

24
Deine
Einzigartigkeit
Morgen Routine
20 min

25
Chakren Yoga
Flow
23 min

26
Power Yoga mit
dem Spagat
31 min

KW 05

27
Bird of Paradise
Flow 🦋
18 min

28
Shiva Pose
Vinyasa Flow
L2
35 min

29
Standing
Sequenz
Ashtanga Yoga
25 min

30
NEUES
VIDEO

31
Core Power &
Armbalance
Flow
26 min

Blank cell for Saturday, Week 05

Blank cell for Sunday, Week 05

