

BESSER LEBEN PLAN

14 TAGE YOGA PLAN

NIYAMA
ACADEMY

ABLAUF

DIESER ZWEI WOCHEN PLAN IST FÜR
DICH GEDACHT, UM DIE ERSTEN
SCHRITTE IN EIN
GLÜCKLICHERES
UND
VOLLKOMMENDERES
LEBEN ZU GEHEN. DIE EINHEITEN SIND
FÜR ALLE LEVEL GEEIGNET UND IM
FOKUS DER EINHEITEN STEHT DEHNUNG,
ENTSPANNUNG UND EINE SANFTE
AKTIVIERUNG

PRO WOCHE ERWARTEN DICH 3
YOGAEINHEITEN, DIE DU DIR GANZ FREI
EINTEILEN KANNST. DIE ABFOLGE IST EINE
EMFEHLUNG UM EINEN
PERSÖNLICHEN RHYTHMUS
ZU BEKOMMEN.
TAUCHE EIN
UND STARTE MIT DEINEN ERSTEN YOGA
STUNDEN DER NIYAMA.ACADEMY



BESSER LEBEN PLAN

14 TAGE YOGA PLAN

NIYAMA
ACADEMY

WOCHEN 1

STUFE 1

MONTAG

MITTWOCH

FREITAG

YOGA
beginnen

30 MIN

NIYAMA.ACADEMY LIVE
HATHA YOGA
MIT NICOLE
11. FEBRUAR 2023

75 MIN



45 MIN

BESSER LEBEN PLAN

14 TAGE YOGA PLAN

NIYAMA
ACADEMY

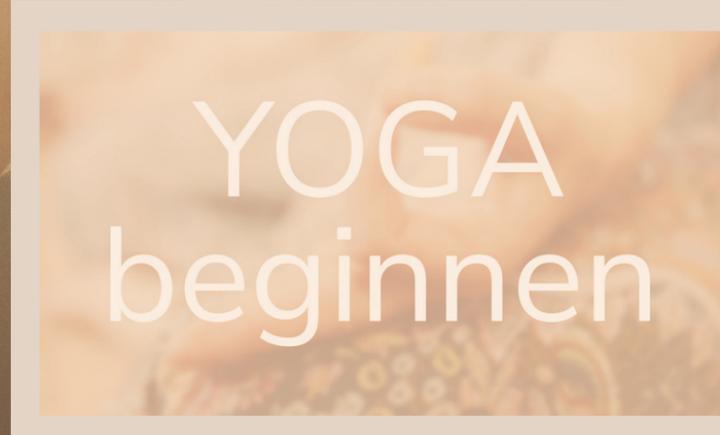
WOCHE 2

STUFE 1

MONTAG

MITTWOCH

FREITAG



70 MIN