

vinyasa yogaplan

BEWEGUNG, DYNAMIK, VITALITÄT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückbeugen erleben mit dem Tänzer 75 min		Fließe durch den Morgen mit Vorwärtsbeugen 20 min			Energetisierender Beginner Flow 75 min	
Core Power - starke Mitte Flow 20 min		aktiver Vinyasa Flow mit Musik & Twists 75 min			Rückbeugen erleben mit dem Tänzer 75 min	
Ganzkörper Flow für Kraft, Energie & Beweglichkeit 75 min		Flowing with Change - Balance, Akzeptanz & Offenheit 75 min			Vinyasa Yoga für die Hüfte & Beine 75 min	
Übe die Umkehr mit dem Handstand 20 min		Tapas Flow - Spüre das Feuer in dir 40 min			Ashtanga Yoga Part 1 - Hinführung 23 min	

Ein Yoga Plan, der dich auf deinem Weg zu mehr Bewegung begleiten soll. Hier findest du knackige Yoga Flows, die dich fordern werden, aber dir stehts die Möglichkeit bieten, Haltungen anzupassen.

Auf deiner virtuellen Academy Yoga Reise besuchst du Bali, Thailand, Spanien und Deutschland. Klicke auf die Kästchen und du kommst direkt zum Video auf der Niyama.Academy. Drucke dir den Plan aus und hake ab, was du schon gemacht hast. Bei Fragen kontaktiere mich unter Nicole@Niyama.Academy.