

Yoga Quickie yogaplan

KURZ, KNACKIG, KURZURLAUB

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Brustraum öffnen Yoga Flow Stufe 1-2 30 min		Sanfte Dehnung: Yoga für Hüften, Beinrückseiten & unteren Rücken 25 min		Yoga mit BolstAir Ganzkörper Workout 23 min		Hips Gone Wild: Intensive Yoga für Hüften und Flexibilität 32 min
Einfaches Yoga für jeden Tag: Aktivierung und Mobilisierung 17 min		Hatha Yoga Sonnengruß 10 min	Genesung und Wohlbefinden mit sanftem Yoga 23 min	Core Power Tiefenmuskulatur Übungen BOLSTair® 20 min		Asana Practise (engl.) with Subhash 45 min
Mobil und Beweglich Yoga im Stehen 14 min	Power Twist Yoga für Kraft und Flexibilität 26 min	Yoga für einen starken Rücken 26 min			Yoga bei Kopfschmerzen 18 min	
Rise & Shine Energie Yoga 20 min		Staffer Po und starke Beine 28 min	Stresslösendes Hatha Yoga 20 min	Positivität und Optimismus 23 min		Ahimsa auf der Yoga Matte 20 min

Wenig Zeit für Yoga? Du möchtest einen Plan haben und hast parallel Lust auf ein etwas aktiveres Yoga - dieser Plan ist perfekt für dich. Suche dir eine Woche aus und übe die Einheiten an den Tagen. Für mehr Herausforderung übe den ganzen Monat.

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 oder Feedback kontaktiere mich unter Nicole@Niyama.Academy.