

Yoga Vitalität 60+

Dein 5-Wochen-Programm für mehr Bewegung und Wohlbefinden

Woche 1

Wohlfühlen im Körper 15 min	Hatha Yoga zum Wohlfühlen 20 min	bessere Haltung & Atmung 25 min	Yoga auf dem Rücken & Sitzend 28 min	aktiviere Körper und Geist 12 min
--------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---	--------------------------------------

Woche 2

Yoga auf dem Rücken 22 min	Traditionelles, indisches Yoga 27 min	geführte, tiefe Entspannung 15 min	den Oberkörper lockern & weiten 30 min	mehr Gleichgewicht 25 min
-------------------------------	--	---------------------------------------	---	------------------------------

Woche 3

Weite schaffen mit Yoga 11 min	Weite & Ruhe im Körper generieren 15 min	Yoga im Stehen 11 min	den unteren Rücken lockern 18 min	innere Energie & Sinnlichkeit 10 min
-----------------------------------	---	--------------------------	--------------------------------------	---

Woche 4

Yoga für die Hüfte 28 min	liegend entspannen & sanft dehnen 24 min	Atemübungen im Liegen 25 min	Entspannung im Sitzen bei Stress 20 min	Yoga für den ganzen Körper 23 min
------------------------------	---	---------------------------------	--	--------------------------------------

Woche 5

Nackenverspannungen lösen 17 min	Sonnengruß auf dem Stuhl 10 min	Yin Yoga mit der Wand 21 min	sanftes Hatha Yoga 20 min	Yoga für den Unterkörper 25 min
-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------------

Bonus

Yoga für Hüfte & Beintrückseiten 35min

den Brustkorb weiten & besser atmen 19min

Wohlbefinden & Achtsamkeit 25min

Yoga Flow auf dem Stuhl 14min