

JANUAR YOGA CHALLENGE 2024

YOGA MIT NICOLE REIHER

WOCHE 1

01.01.-07.01.2024

MONTAG - Hatha

Lerne den Hatha Yoga Sonnengruß in einer ganz sanften und langsamen Yoga Einheit. In dieser Praxis möchte ich dir den Sonnengruß Schritt für Schritt erklären und dich durch eine entspannende Yogaeinheit führen.

ZUM VIDEO – 20 MIN

WOCHE 2

08.01.-14.01.2024

MONTAG - Hatha

Mobilität verbessern mit Yoga | einfache Übungen am Boden.
Ich habe meine Lieblingsübungen für dich eingepackt und hoffe natürlich, du hast große Freude daran. Gefilmt haben wir in einem wunderschönen Palmen Park auf Bali 🌴

ZUM VIDEO – 16 MIN

WOCHE 3

15.01.-21.01.2024

MONTAG - Hatha

Hatha Yoga für Anfänger mit einfachen traditionellen Übungen.
Diese Yogaeinheit konzentriert sich darauf, die Grundlagen des Yoga zu erfahren und den Körper sanft zu öffnen.

ZUM VIDEO – 27 MIN

WOCHE 4

22.01.-28.01.2024

MONTAG - Hatha

Kuscheliges Regen Hatha Yoga für gemütliche Tage | Ganzer Körper
Wir dehnen sanft unseren gesamten Körper und bewegen alles etwas durch. Diese Einheit ist eine Wohlfühlheit, die dich in eine warme Decke Wohligkeit hüllt.

ZUM VIDEO – 24 MIN

MITTWOCH - Hatha

Yoga für einen starken Rücken: Übungen zur Verbesserung der Haltung und Core-Stabilität. In diesem Video machen wir eine Kombination aus Rücken- und Bauchübungen, um deine Rückenmuskulatur zu aktivieren und deine Körpermitte zu stärken. 🧡

ZUM VIDEO – 27 MIN

MITTWOCH - Vinyasa

Mehr Energie | starte mit Yoga in den Tag | fließe kraftvoll durch den Flow
Fließe mit mir durch diese energetisierende Yoga Praxis und starte deinen Tag richtig. Hole dir Energie für deinen gesamten Körper und fühle dich vitalisiert und bereit für deine Aufgaben.

ZUM VIDEO – 16 MIN

MITTWOCH - Hatha

mit Yoga den Oberkörper strecken - Seiten öffnen | durchatmen und Aufrichtung spüren.
Heute ziehen wir uns in die Länge und schaffen Platz zum Atmen in unserem Brustkorb!

ZUM VIDEO – 25 MIN

MITTWOCH - Vinyasa

Einfacher Flow zur Öffnung der Hüfte und des Oberkörpers
Wir fließen durch einen einfachen Vinyasa Yoga Flow, der super für Vinyasa Beginner geeignet ist. Dir begegnen Hüftöffnende Haltungen und kraftvolle Übergänge.

ZUM VIDEO – 24 MIN

WOCHENENDE - Yin

tiefe Entspannung mit Yin Yoga aus Ubud - 2min pro Haltung | keine Hilfsmittel.
Wir entspannen uns heute mit einer Runde Yin Yoga aus Ubud. Wir waren in einem traumhaften Bungalow in Mitten von Reisfeldern.

ZUM VIDEO – 27 MIN

WOCHENENDE - Vinyasa

Vinyasa Yoga für Anfänger | Krieger Haltungen.
Fließe mit mir durch deinen ersten Krieger Flow. Erlebe deinen Körper in Einklang mit deinem Atem und spüre die Aktivierung deines Pranaflusses ✨. Die Haltungen sind langsam aufgebaut und geben dir Raum, Vinyasa Yoga zu erleben.

ZUM VIDEO – 28 MIN

WOCHENENDE - Hatha

mit Rückbeugen das Herz öffnen und den Rücken aktivieren | Hatha Yoga Level 1-2 | der Tänzer
Heute haben wir tiefe Rückbeugen mit der Zielasana des Tänzers. Wie immer gilt, gehe nicht zu tief in die Rückbeugen hinein - bitte achte auf alle Signale deines Körpers.

ZUM VIDEO – 32 MIN

WOCHENENDE - Yin

Yin Yoga für Anfänger | Leichte Übungen | Tiefe Entspannung & Stress reduzieren
Diese Yin Yoga Einheit ist dafür konzipiert, Entspannung zu schaffen und den Körper sanft zu dehnen.

ZUM VIDEO – 42 MIN