

# YOGA SUMMER

## FIT MIT YOGA CHALLENGE

YOGA MIT  
NICOLE

### ABLAUF

ES GIBT ZWEI STUFEN FÜR DIE DU DICH  
ENTSCHEIDEN KANNST

#### STUFE SPORTLICH

YOGA FLOWS - NORMAL BIS  
MITTELSTUFE

EINE YIN YOGA EINHEIT AM  
WOCHENENDE

#### STUFE WORKOUT

YOGA FLOWS - MITTELSTUFE BIS  
FORTGESCHRITTENE

EINE YIN YOGA EINHEIT AM  
WOCHENENDE

DIE EINHEITEN FINDEN IMMER AM  
MO., MI., DO. UND AM WOCHENENDE STATT.  
TAGGE MEIN IG [@NICOLEREIHER1](https://www.instagram.com/nicolereither1)

MOTIVIERE DICH DRUCH DIE COMMUNITY UND BLEIBE DRAN.  
DU SCHAFFST DAS!

# YOGA SUMMER

## FIT MIT YOGA CHALLENGE

YOGA MIT  
NICOLE

WOCHE 1

STUFE  
SPORTLICH

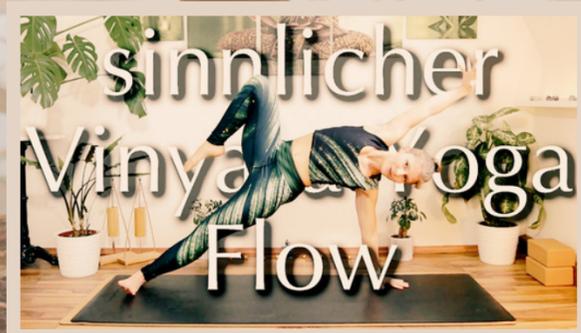
MONTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



SA/SO



# YOGA SUMMER

## FIT MIT YOGA CHALLENGE

YOGA MIT  
NICOLE

WOCHE 2

STUFE  
SPORTLICH

MONTAG



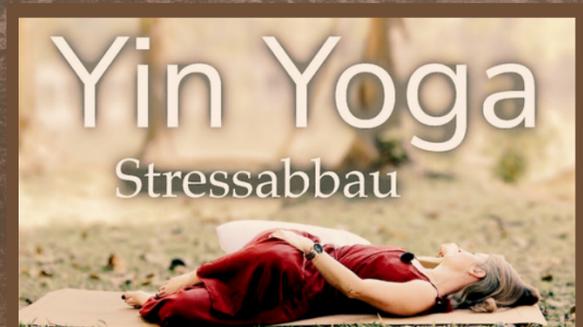
MITTWOCH



DONNERSTAG



SA/SO



# YOGA SUMMER

## FIT MIT YOGA CHALLENGE

YOGA MIT  
NICOLE

WOCHE 3

STUFE  
SPORTLICH

MONTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



SA/SO



# YOGA SUMMER

## FIT MIT YOGA CHALLENGE

YOGA MIT  
NICOLE

WOCHE 4

STUFE  
SPORTLICH

MONTAG

aktivierender  
Vinyasa Yoga  
Flow  
für  
Stufe 2

MITTWOCH

Embody your  
NATURE

DONNERSTAG

belebendes  
Vinyasa Yoga

"fly with me"-Level 1-2

SA/SO

Yin Yoga

30min für  
die Seele

# YOGA SUMMER

## FIT MIT YOGA CHALLENGE

YOGA MIT  
NICOLE

WOCHE 1

STUFE  
WORKOUT

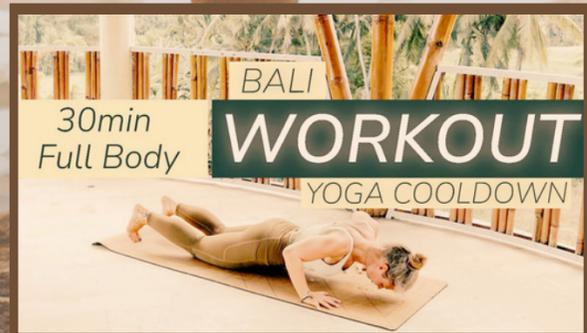
MONTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



SA/SO



# YOGA SUMMER

## FIT MIT YOGA CHALLENGE

YOGA MIT  
NICOLE

WOCHE 2

STUFE  
WORKOUT

MONTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



SA/SO

NEUES  
VIDEO

# YOGA SUMMER

## FIT MIT YOGA CHALLENGE

YOGA MIT  
NICOLE

WOCHE 3

STUFE  
WORKOUT

MONTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG

NEUES  
VIDEO

SA/SO



# YOGA SUMMER

## FIT MIT YOGA CHALLENGE

YOGA MIT  
NICOLE

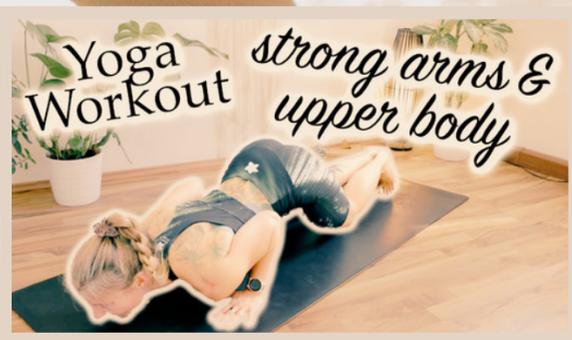
WOCHE 4

STUFE  
WORKOUT

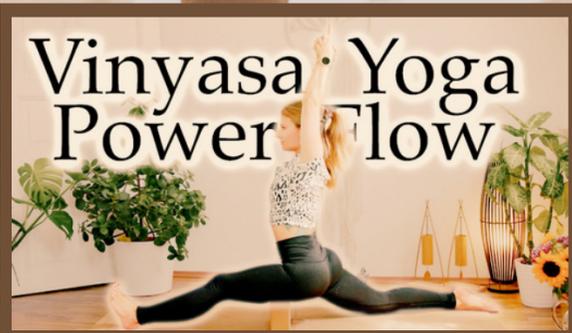
MONTAG

NEUES  
VIDEO

MITTWOCH



DONNERSTAG



SA/SO

