



YouTube yogaplan

JUNI 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1 Wohlfühlen & Entspannen 30 Minuten	2 Sunshine Morning 15 Minuten	3 Bauch, Beine, Balance 30 Minuten	4 Silent Yin Yoga 45 Minuten
5 Bauch Express + Rücken Express 27 Minuten	6 15 Min. Full Body Stretch 15 Minuten	7 <i>Workout:</i> Arms, Abs & Back 28 Minuten	8 Slow Yoga 25 Minuten	9 Energie & Lebenskraft 15 Minuten	10 Ganzkörper Flow (mit Nyle 🐾) 30 Minuten	11 Yoga gegen Rückenschmerzen 44 Minuten
12 Sanftes Morgen Yoga 15 Minuten	13 Bauch Express + Rücken Yoga 32 Minuten	14 <i>Workout:</i> Booty Burn + Leg Stretch 30 Minuten	15 Stretch to Mermaid 30 Minuten	16 Yoga Pause im Stehen 12 Minuten	17 Fatburning Yoga Flow 25 Minuten	18 Hips like Honey 27 Minuten
19 Morning Stretch 10 Minuten	20 Mallorca Sunshine Yoga 35 Minuten	21 <i>Workout:</i> Arms, Abs & Back 28 Minuten	22 Deep Stretch Routine 30 Minuten	23 After Work Yoga 17 Minuten	24 Bauch Express + Open your Heart 34 Minuten	25 Yin Yoga Brust & Schultern 35 Minuten
26 Strong & Beautiful 20 Minuten	27 Sweet & Spicy 25 Minuten	28 <i>Workout:</i> Legs & Booty 28 Minuten	29 Slow Down Yoga 30 Minuten	30 Bauch Express + Schulter & Nacken 22 Minuten		

BY MADY MORRISON

Youtube: youtube.com/madymorrison

Instagram: @madymorrison