



YouTube yogaplan

JULI 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
					1 Morning Stretch 10 Minuten	2 Energie & Lebenskraft 15 Minuten	
3 Yoga Energizer 15 Minuten	4 Sonnengruss Routine 11 Minuten	5 5 Min. Morning STRETCH 5 Minuten	6 Open your Heart 23 Minuten	7 Du bist Genug! 12 Minuten	8 Bali Morgenroutine 17 Minuten	9 Slow & Flexible 20 Minuten	
10 Rücken Yoga Express 15 Minuten	11 5 Min. Yoga 5 Minuten	12 Miracle Morning STRETCH 10 Minuten	13 Yoga Abendroutine 15 Minuten	14 Bauch Yoga Express 12 Minuten	15 Schulter & Nacken 10 Minuten	16 Mallorca Sunshine Yoga 35 Minuten	
17 Klassischer Sonnengruss 8 Minuten	18 15 Min. Full Body Stretch 15 Minuten	19 Posture STRETCH 10 Minuten	20 After Work Yoga 17 Minuten	21 Energie & Fokus 10 Minuten	22 Erden & Aufblühen 15 Minuten	23 Strong & Beautiful 20 Minuten	
24 Sunshine Morning 15 Minuten	25 Yoga Pause im Stehen 10 Minuten	26 Ultimate Morning STRETCH 15 Minuten	27 Twist it Out! 10 Minuten	28 ICH BIN Affirmationen 12 Minuten	29 Sanftes Morgen Yoga 15 Minuten	30 Detox Yoga 35 Minuten	31 Rücken Yoga 20 Minuten