



YouTube yogaplan

AUGUST 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1 Schulter & Nacken 20 Minuten	2 Strong & Beautiful 20 Minuten	3 Rise & Shine Yoga 18 Minuten	4 15 Min. Full Body Stretch 15 Minuten	5 Slow Yoga 25 Minuten	6 Full Body Yoga 45 Minuten
7 Sanftes Morgen Yoga 15 Minuten	8 Hüftöffner & Rücken 24 Minuten	9 Bali Morgenroutine 17 Minuten	10 Bauch Yoga Express 12 Minuten	11 After Work Yoga 17 Minuten	12 Mallorca Sunshine Yoga 35 Minuten	13 Yin Yoga Brust & Schultern 35 Minuten
14 Selfcare Yoga 30 Minuten	15 Rücken Yoga Express 15 Minuten	16 Yoga Kraft & Mobility 25 Minuten	17 Energie & Lebenskraft 15 Minuten	18 Schulter & Nacken 10 Minuten	19 Hips like Honey 27 Minuten	20 Yoga gegen Rückenschmerzen 44 Minuten
21 Sunshine Morning 15 Minuten	22 Rücken Yoga 20 Minuten	23 Ganzkörper Flow (mit Nyle 🐾) 30 Minuten	24 Morning Stretch 10 Minuten	25 Yoga Pause im Stehen 12 Minuten	26 Creative Core Flow 33 Minuten	27 Entspannt & Beweglich 40 Minuten
28 Full Body Detox 33 Minuten	29 Happy Heart & Healthy Back 28 Minuten	30 Yoga Abendroutine 15 Minuten	31 Sweet Summer Flow 30 Minuten			

BY MADY MORRISON

Youtube: [youtube.com/madymorrison](https://www.youtube.com/madymorrison)

Instagram: [@madymorrison](https://www.instagram.com/madymorrison)