



YouTube yogaplan

SEPTEMBER 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 Balance, Offenheit & Liebe 15 Minuten	2 Stretch & Flow 30 Minuten	3 Slow Down Yoga 30 Minuten
4 Rise & Shine Yoga 18 Minuten	5 Du bist genug Meditation 12 Minuten	6 Warrior Flow 24 Minuten	7 Hips & Low Back STRETCH 15 Minuten	8 Yoga Energizer 15 Minuten	9 Schulter & Nacken 20 Minuten	10 Mallorca Sunshine Yoga 35 Minuten
11 Rücken Yoga Express 15 Minuten	12 Bauch Yoga Express 15 Minuten	13 Ganzkörper Flow 30 Minuten	14 Posture STRETCH 10 Minuten	15 Slow & Flexible 20 Minuten	16 Strong Flow 25 Minuten	17 Wohlfühlen & Entspannen 30 Minuten
18 Sanftes Morgen Yoga 15 Minuten	19 Sweet & Spicy 25 Minuten	20 5 Min Meditation 5 Minuten	21 Full Body STRETCH 30 Minuten	22 Energie & Fokus 10 Minuten	23 Sanfter Morgen 25 Minuten	24 Dynamic Power Flow 30 Minuten
25 Rise & Shine Yoga 18 Minuten	26 Rücken Yoga 20 Minuten	27 30 Min. Power Yoga 30 Minuten	28 Stress Relief STRETCH 15 Minuten	29 Vinyasa Ashtanga Yoga 15 Minuten	30 Silent Yin 45 Minuten	