



YouTube yogaplan

DEZEMBER 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 Rise & Shine 18 Minuten	2 Magic Mountain Flow 28 Minuten	3 Candle Light Yoga 30 Minuten
4 Vielsitzer Express 15 Minuten	5 Meditation Entspannung & Ruhe 15 Minuten	6 Open your heart 23 Minuten	7 Yoga Stretch Hüfte & Rücken 25 Minuten	8 Better Posture STRETCH 10 Minuten	9 Sanftes Morgen Yoga 15 Minuten	10 Yin Yoga Brust & Schultern 35 Minuten
11 Rücken Yoga 20 Minuten	12 Bauch Yoga Express 12 Minuten	13 ICH BIN Affirmationen 12 Minuten	14 Hips like Honey 28 Minuten	15 Rücken Express 15 Minuten	16 Netflix & STRETCH 12 Minuten	17 Slow Yoga 25 Minuten
18 Morning Stretch 10 Minuten	19 Daily Face Yoga 8 Minuten	20 Slow Down 30 Minuten	21 5 Min. Morning Yoga 5 Minuten	22 Wohlfühlen & Entspannen 30 Minuten	23 Du bist genug! Meditation 12 Minuten	24 Schultern & Nacken 10 Minuten
25 5 Min Morning STRETCH 5 Minuten	26 Yoga Abendroutine 15 Minuten	27 Ganzkörper Flow (mit Nyle 🐾) 30 Minuten	28 15 Min. Full Body Stretch 15 Minuten	29 Sunshine Morning 15 Minuten	30 Self Care Yoga 30 Minuten	31 5 Min. Meditation 5 Minuten