

Peaceful Heart

YOUR INNER PEACE JOURNEY | 31 TAGE YOGA CHALLENGE



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Morning Stretch 10 Minuten	2 Rise & Shine 18 Minuten	3 Hüftöffner & Rücken 24 Minuten	4 Rücken Express 15 Minuten	5 Energie & Lebenskraft 15 Minuten	6 Hips like Honey 28 Minuten	7 Ganzkörper Flow (mit Nyle 🐾) 30 Minuten
8 Sanftes Morgen Yoga 15 Minuten	9 Schulter & Nacken 10 Minuten	10 Happy Heart, Healthy Back 28 Minuten	11 Bauch Yoga Express 12 Minuten	12 Rücken Anfänger 22 Minuten	13 Self Care Yoga 30 Minuten	14 NEU! 15 Minuten
15 Yoga & Meditation Morgenroutine 20 Minuten	16 Yoga Stretch Hüfte & Rücken 27 Minuten	17 Strong & Beautiful 20 Minuten	18 Vielsitzer Express 15 Minuten	19 Bali Morgenroutine 17 Minuten	20 Slow Yoga 25 Minuten	21 Full Body Yoga 45 Minuten
22 15 Min. Full Body Stretch 15 Minuten	23 Open your Heart 23 Minuten	24 Abendroutine 15 Minuten	25 Magic Mountain Flow 28 Minuten	26 Deep Stretch Routine 30 Minuten	27 Full Body Detox 35 Minuten	28 NEU! 30 Minuten
29 Sunshine Morning 15 Minuten	30 Ganzkörper Flow 28 Minuten	31 Candle Light Yoga 30 Minuten				

[INHALE]

[EXHALE]

#yogamitmady

