



YouTube yogaplan

JUNI 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1 Erden & Aufblühen 15 Minuten	2 Kraft & Mobility 25 Minuten
3 Bauch Yoga Express 12 Minuten	4 Yoga Refresh 15 Minuten	5 Morning Stretch 10 Minuten	6 Morgengold 15 Minuten	7 Klassischer Sonnengruß 8 Minuten	8 Yoga Stretch Hüfte & Rücken 25 Minuten	9 Strong Elegance 25 Minuten
10 Bali Morgenroutine 15 Minuten	11 Bauch Yoga Express 12 Minuten	12 Schulter & Nacken 10 Minuten	13 Energie & Lebenskraft 15 Minuten	14 Morgenroutine im Bett 5 Minuten	15 Slow & Flexible 20 Minuten	16 Summerbody #2 30 Minuten
17 Energie & Fokus 10 Minuten	18 Morning Yoga Routine 18 Minuten	19 15 Min. Full Body Stretch 15 Minuten	20 Rise & Shine 18 Minuten	21 Bauch Yoga Express 12 Minuten	22 Rücken Yoga Anfänger 22 Minuten	23 Sweet Summer Flow 30 Minuten
24 Sunshine Morning 15 Minuten	25 Vielsitzer Express 15 Minuten	26 Twist it out! 10 Minuten	27 Bauch Yoga Express 12 Minuten	28 Rückenyoga Express 15 Minuten	29 Open your Heart 22 Minuten	30 Mallorca Sunshine 35 Minuten