

21 Tage Yoga Challenge - In Balance

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Wake up Flow
10 Min

Sonnengrüße
15 Min

Schulter-
Nacken-Stretch
15 Min

Stretching-
Routine Beine
20 Min

Feel Good Flow
20 Min

Stretching
Routine
30 Min

Deep Stretch &
Strength
30 Min

Ganzkörper-
Flow - 12 Min

Easy Selfcare
Routine
20 Min

Bauch
Workout
20 Min

Fokus Beine
ohne stützen
10 Min

Basic Morgen-
routine
25 Min

Flow Arme,
Schultern
30 Min

Entspannungs-
Yoga - 45 Min

Easy Flow
ohne stützen
10 Min

Energie Flow
20 Min

Bauch, Beine,
Po, Drehungen
25 Min

Erdung, Kraft,
Stabilität
30 Min

Energie
Booster
15 Min

Basic Flow
40 Min

Hüften &
Beinrückseiten
40 Min