

14 Tage Yoga Challenge - Summer Glow

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Wake up Flow
10 Min

Happy Hips
15 Min

Sonnengruß A
14 Min

Schultern &
Nacken 13 Min

Stretching
Beine 20 Min

Morgen-
routine 25 Min

Stretching
Routine
30 Min

Straffe Beine
10 Min

Energie
Flow 20 Min

Ganzkörper
Flow 12 Min

Energie &
Kraft 25 Min

Wohlfühl-
Flow 30 Min

Rücken Yoga
35 Min

Stressabbau &
Regeneration
45 Min