

21 Tage Yoga Challenge - FREI & KLAR

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Wake up Flow
10 Min

Yoga Flow
Beine - 10 Min

Hüften
mobilisieren
15 Min

Morgen-
routine
25 Min

Wohlfühl-Flow
30 Min

Stretching
Routine
30 Min

Basic-Flow
40 Min

Ganzkörper-
Flow - 12 Min

Feel Good Flow
20 Min

Klarheit &
Fokus
25 Min

Stretching
Routine Beine
20 Min

Yoga für den
Bauch
20 Min

Yoga Hüfte &
Beine
40 Min

Yoga für den
Rücken
35 Min

Energie Flow
20 Min

Innere Weite &
Kraft - 30 Min

Ganzkörper-
Flow
30 Min

Arme &
Schultern
30 Min

Power Yoga
30 Min

Yoga Flow
Ganzer Körper
35 Min

Entspannungs-
Yoga - 45 Min