

21 TAGE

Yoga Challenge

Erfolg heißt,
sich selbst zu mögen, zu mögen, was man tut,
und zu mögen, wie man es tut.
- Maya Angelou -



1
Yoga für einen lockeren Rücken
- Anfänger-
geeignet
25 min



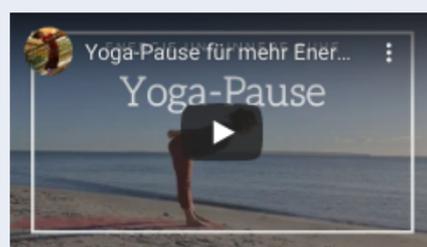
2
Yoga-wach
in den Tag
14 Minuten



3
Yoga für lockere
Hüften,
gedehnte Beine,
gelöste
Schultern
30 Minuten



4
Yoga auf
dem Stuhl
12 Minuten



5
Yoga-Pause
für mehr
Energie
20 Minuten



6
Aufrechte Haltung
mit feldenkrais-
inspirierter
Körperarbeit
36 Minuten



7
Yoga für die
Verdauung
16 Minuten



8
Morgenyoga -
Aufwecken und
Zentrieren
10 Minuten



9
Yoga für
Beinkraft,
Balance und
Beckenboden
10 Minuten



10
Yoga für Flexibilität
 25 min



11
Meditation zum Vertrauen in schwierigen Zeiten
 16 Minuten



12
Nacktenverspannungen lösen mit sanften Yogaübungen
 15 Minuten



13
Yoga für eine gelöste Wirbelsäule
 16 Minuten



14
Yoga-Flow für eine starke Mitte
 20 Minuten



15
Körperarbeit für mehr Körperbewusstsein und gesunde Gelenke
 14 Minuten



16
Abend-Yoga für eine erholsame Nachtruhe
 20 min



17
Energie-Workout für Fortgeschrittene
 30 Minuten



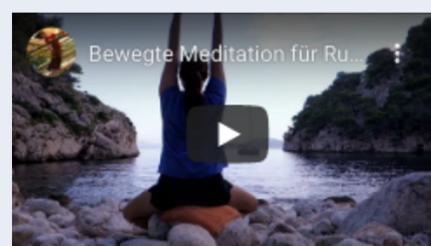
18
Yin-Yoga bei Ischias- und Rückenbeschwerden
 26 Minuten



19
Yoga für den Rücken - Aktivieren und Zentrieren
 28 Minuten



20
Ganzkörper-Yogaflow: Kraft und Dehnung
 30 Minuten



21
Bewegte Meditation für Ruhe und Gelassenheit
 9 Minuten

