

Wochenpläne

Für den Rücken

1. Hey Schultern, hallo Nacken (17 Min) <https://youtu.be/5EEsQv4uiVY>
2. Yoga für den unteren Rücken (30 Min) https://youtu.be/eEEny_OfYuQ
3. Die drei besten Übungen für den Bauch (22 Min) <https://youtu.be/dJBIFsQulCs>
4. Übungen gegen Kopfweh (12 Min) <https://youtu.be/BtWUptyyM3M>
5. Rückenyooga (25 Min) <https://youtu.be/-3iGmWdXmHY>
6. Kräftigen und relaxen (14 Min) <https://youtu.be/JvAHucUkF6Q>
7. Yoga für den oberen Rücken (30 Min) <https://youtu.be/GkzGTFYOQAs>

Yoga am Morgen

1. Easy Morning Stretch (15 Min) <https://youtu.be/AFz3fs5TfQw>
2. Sun Yoga I (30 Min) <https://youtu.be/KnOTdan569A>
3. Energie Booster (12 Min) <https://youtu.be/EhV1lovnUeU>
4. Sun Yoga II (25 Min) <https://youtu.be/UXuMiygyFc>
5. Guten-Morgen-Yoga (30 Min) <https://youtu.be/GHMZE00FoWl>
6. Yoga Balance Flow (20 Min) https://youtu.be/Nu2YNqD_Pn4
7. Yoga Full Body Flow (60 Min) <https://youtu.be/8i6MpakSUsk>

Yoga am Abend

1. Full Body Stretch (45 Min) https://youtu.be/MYy40-tP_I
2. Yoga für starke Arme (25 Min) <https://youtu.be/wsVxlzKVF4I>
3. Yoga für eine gute Verdauung (20 Min) <https://youtu.be/2Bgprhf2mYo>
4. Twist and Flow (45 Min) https://youtu.be/xKXyK5c_wMY
5. Moon Yoga (40 Min) https://youtu.be/4Uw3tq_Vo2w
6. Yoga zum Erden (25 Min) <https://youtu.be/ksN8PLULEQE>
7. Hatha Yoga Kompakt (40 Min) https://youtu.be/Is7_OAKZ3t4