



31 TAGE YOGAREISE

2023

 mit LENA PILAR YOGA

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	samstag	sonntag
1 YOGA RESET - 26:03 Min	2 TWISTS - 31:06 Min	3 YOGA FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN - 31:04 Min	4 KLARHEIT & FOKUS - 15:57 Min	5 SCHULTERN & NACKEN STRETCH - 13:01 Min	6 RÜCKENYOGA - 46:41 Min	7 VINYASA MEETS YIN YOGA - 58:14 Min
8 CORE - 27:32 Min	9 HATHA YOGA SOFT - 51:15 Min	10 YOGA FÜR INNEREN FRIEDEN - 22:55 Min	11 HATHA YOGA KOMPAKT - 31:46 Min	12 EASY MORNING YOGA - 16:51 Min	13 PRANAYAMA - 16:38 Min	14 YOGA FULL BODY STRETCH - 45:15 Min
15 SUN YOGA - 125:57 Min	16 MOON FLOW - 32:10 Min	17 YOGA FÜR DIE VERDAUUNG - 21:54 Min	18 YOGA FÜR DEN OBEREN RÜCKEN - 30:16 Min	19 YUMMY YOGA STRETCH - 21:21 Min	20 GENTLE FLOW - 40:57 Min	21 HATHA YOGA - 1:00 Std
22 GUTEN ABEND YOGA STRETCH - 31:03 Min	23 SUN YOGA FLOW - 40:30 Min	24 HATHA YOGA EASY & SLOW - 55:01 Min	25 MORGENYOGA - 11:11 Min	26 SHAVASANA (MIT BRAHMARI) - 16:02 Min	27 YIN YOGA FÜR DIE HÜFTE - 46:51 Min	28 YOGA BEI UNRUHE - 44:12 Min
29 MUTIG UND MITFÜHLEND - 32:14 Min	30 YOGA FÜRS IMMUNSYSTEM - 22:45 Min	31 MÖGEST DU GLÜCKLICH SEIN - 15:41 Min		 LENA PILAR YOGA	 @lenapilaryoga	 www.lenapilaryoga.de