



31 TAGE YOGAREISE

 mit LENA PILAR YOGA

2024

“Zeit ist überhaupt nicht kostbar, denn sie ist eine Illusion. Was dir so kostbar erscheint, ist nicht die Zeit, sondern der einzige Punkt, der außerhalb der Zeit liegt: das Jetzt.

Eckhart Tolle
in *“Jetzt - Die Kraft die Gegenwart”*

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	samstag	sonntag
1 LICHTVOLL & LEBENDIG - 31:52 Min	2 YOGA FÜR DEN OBEREN RÜCKEN - 30:16 Min	3 SUN YOGA - 25:57 Min	4 YOGA FULL BODY STRETCH - 45:15 Min	5 MORGENYOGA - 11:11 Min	6 RECONNECT HATHA YOGA - 37:49 Min	7 VINYASA MEETS YIN YOGA - 58:14 Min
8 TWISTS - 31:06 Min	9 YOGA FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN - 31:04 Min	10 RÜCKENYOGA - 46:40 Min	11 YUMMY YOGA STRETCH - 21:21 Min	12 YOGA FÜRS IMMUNSYSTEM - 22:45 Min	13 RESERVEN AUFFÜLLEN - 20:47 Min	14 YOGA BEI UNRUHE - 44:12 Min
15 SONNE & MOND - 50:01 Min	16 CORE - 27:32 Min	17 YOGA STRETCH UNTERER RÜCKEN - 21:41 Min	18 SONNE IM HERZEN - 21:41 Min	19 SCHULTERN & NACKEN STRETCH - 13:01 Min	20 YOGA FÜR DIE VERDAUUNG - 21:54 Min	21 EINE STUNDE HATHA YOGA - 1:01:46 Min
22 FREUDE - 34:11 Min	23 STRENGTHEN & STRETCH - 31:41 Min	24 MUTIG UND MITFÜHLEND - 32:14 Min	25 YOGA FÜR INNEREN FRIEDEN - 22:55 Min	26 TSCHÜSS KOPFWEH - 12:59 Min	27 PRANAYAMA - 16:38 Min	28 YIN YOGA FÜR DIE HÜFTE - 46:51 Min
29 INNERER GLANZ - 32:17 Min	30 MOON YOGA - 40:54 Min	31 YOGA RESET - 26:03 Min		 LENA PILAR YOGA	 @lenapilaryoga	 www.lenapilaryoga.de